Что будет с ценами на сахар? стр. 11



№ 22
25 мая 2021

Все для женщины



Клубничные десерты + рецепты стр. 16 для худеющих



Домашний маскарпоне стр. 19
Просто и доступно



Секреты отличного урожая картошки
стр. 28

Кофейный скраб: 5 СУПЕРрецептов стр. 9 для борьбы с целлюлитом

7 простых упражнений для идеальной фигуры
стр. 8

Как защитить стр. 10 **имущество** на время отпуска

О каких болезнях расскажет сыпь
стр. 20



Покупаем настоящий пломбир стр. 14

Лучшие модели стр. 4 **купальников** для крупных дам

Вся правда стр. 21 *о мужской «менопаузе»*

На фото: Галина Хижняк с дочкой Софией, г. Ростов-на-Дону


ISSN 1819-0979

Спасла и удочерила!





Стаффордширский бультерьер Пегги из Квинсленда (Австралия) подружилась с сорокой, которую обнаружила на обочине дороги. На умирающую птицу собака наткнулась во время прогулки со своей хозяйкой Джульеттой. Женщина отнесла сороку к ветеринарам – они подсказали, как ухаживать за найденышем. Через неделю Молли – так назвали сороку – полностью восстановилась. Теперь птичка ни на шаг не отходит от своей новой подруги Пегги. А собака воспитывает непоседливую сороку как собственную дочь. У Пегги даже случилась ложная беременность, так как она решила, что Молли является ее щенком... Джульетта всегда держит окна в доме открытыми на случай, если Молли все же захочет улететь. Однако сорока и не собирается покидать свое «гнездо».

Мозаика из суши

Казалось бы, сфера приготовления этого популярного во всем мире блюда достаточно освоена, и здесь сложно изобрести что-то новое. Однако японские кулинары не стоят на месте – они придумали подавать это блюдо в виде мозаики. Повара нарезают ровными кусочками суши с разной начинкой и творчески их смешивают. «Мозаичные суши» стали настолько популярными, что буквально заполонили рестораны Страны восходящего солнца.









Что носят сердцееды

Необычное исследование провели американские психологи. Они решили проверить, какую одежду предпочитают носить мужчины, склонные к измене. В ходе эксперимента выяснилось, что ходоки налево выбирают вещи с крупными логотипами известных марок. Это, по мнению ученых, повышает привлекательность их владельцев. Между тем верные и надежные представители сильного пола покупают вещи, на которых логотипы указаны мелким шрифтом.



Улыбнись

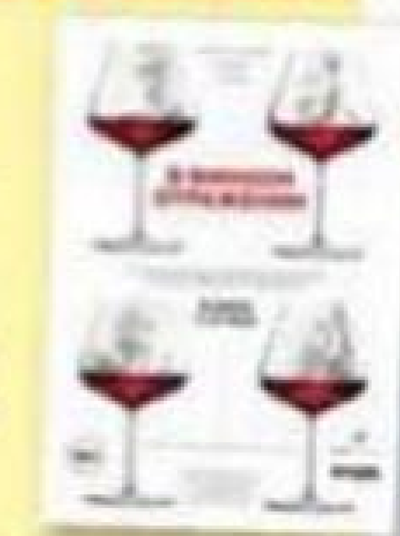
– Я тут врача нашел – просто гений! В три минуты вылечил мою жену от всех болезней.
– А как?
– А он ей сказал, что все болезни – признак приближающейся старости.

Зная о том, что почти все мужчины слышат первую фразу и запоминают последнюю, жена за обедом говорит мужу:
– Ездила за покупками, разбила машину, вкусный борщ, правда?

– И все-таки собака – лучший друг человека! Представь, вчера случайно закрыл в гараже Цилю Абрамовну и Шарика, а когда открыл, Шарик мне обрадовался, а Циля наорала!

За зрелищами – в Данакил

Посмотреть



Дегустация вина, которую организовали для важного гостя, заканчивается провалом... Фильм «В винном отражении» режиссера Виталия Музыченко в прокате с 27 мая.

Почитать



Попав на остров Химакадзима, Александр оказывается втянутым в странную череду событий... Автор книги «Осьминог» – Анаит Григорян.

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media (5), Shutterstock (4), instagram.com (4)

Как попасть на обложку журнала?

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!»**. Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес woman@im-media.ru). **ВНИМАНИЕ!** Участие в акции не гарантирует попадания на обложку.

Съемки на обложку проводятся бесплатно!





Аборигены на фоне каравана верблюдов

Африканская пустыня Данакил, расположенная на территории Эфиопии и Эритреи – одно из наиболее зрелищных мест на Земле. Здесь находится самый соленый в мире водоем – озеро Ассале. Весь его берег покрыт кристаллами соли, принимающими причудливые формы. Еще одна достопримечательность пустыни – незастывающее лавовое озеро Эрта Але, в котором вместо воды бурлит и кипит лава. Дополняет инопланетный ландшафт пустыни дремлющий вулкан Даллол. Он расположен во впадине, а его кратер заполнен многочисленными озерцами. Несмотря на суровый климат, Данакил остается востребованным туристическим направлением. Путешествия сюда организуют с сентября по март, когда температура воздуха становится приемлемой для туристов.

Даллол – кратер дремлющего вулкана



Туристы принимают солевые ванны



Берега озер покрыты минеральными отложениями



Эрта Але с огненной лавой

Королева пляжа



Fianeta,
от 5544 руб.

Яркая вставка ▲

Крупные пестрые узоры зачастую полнят, но только не в этом случае. Яркая вставка окружена черным цветом, благодаря чему создается более стройный силуэт.



Rainbow,
от 2790 руб.

Свобода движений ▲

На вид это не купальник, а топ с плавками, что смотрится очень оригинально. Между тем вещь слитная, то есть это самый что ни на есть купальник. Свободный, комфортный, и не придется переживать, что где-то что-то излишне обтянуто. Единственный минус этой модели – подходит только для груди, которой не требуется дополнительная поддержка.



Dea Fiori,
от 3801 руб.

Как корсет ▲

По дизайну эта модель напоминает корсет, плюс черная вставка внизу правильно «разрезает» фигуру по вертикали, делая ее более изящной и компактной. Но главное – высокий лиф. В него поместится грудь любого размера.



Lorin,
от 5563 руб.

◀Танкини

Дуэт из майки и плавок идет всем, но особенно он понравится барышням, которые хотят скрыть свой животик или переход от талии к бедрам.

Двойная поддержка ▶

Если у вас большой бюст, но вы не любите лифы с косточками, выбирайте модель с лямками за шею и поперечными перемычками.



Mozzito,
от 3250 руб.

Фото: Shutterstock

Пышные формы не повод стесняться выйти на пляж. Просто нужно подобрать правильный купальник, который скроет недостатки фигуры и подчеркнет достоинства

Геометрия ▼

Необычная расцветка этого купальника – отвлекающий маневр. Она зрительно делит грудь и живот на части, уводя внимание от объемов и притягивая взгляд к центру.

Amimoda,
от 2700 руб.



Заниженная талия ▶

Черная полоска на этом купальнике специально занижает талию. Такие модели отлично подходят дамам, у которых есть животик. Темная вставка будет его утягивать, а еще отвлечет внимание от несовершенств фигуры.



bonprix,
от 1399 руб.



bonprix,
от 2590 руб.

С шортиками ▶

Чтобы комфортно чувствовать себя и в воде, и на суше, примерьте танкини с шортами. Благодаря вертикальной кулиске шорты можно сделать короче или длиннее. При этом все внимание будет обращено на вашу роскошную грудь – рисунок позаботится.

Хитрая полоска ▼

Желтые полосы на лифе размываются к краю, и этот градиент скрадывает объемы бюста. А похожий эффект на плавках подчеркивает линию талии.



Mozzito,
от 2988 руб.

В следующем выпуске № 23

Летние дуэты: сумочки, шлепки, шляпки – как их стильно сочетать.

В продаже с 1 июня



Наталья ЯКОВЛЕВА
Визажист

Необычные средства для макияжа

Разберемся, для чего они нужны и как их правильно использовать

Двухсторонняя тушь

Бывает разная. Например, с одной стороны удлиняющая, а с другой – придающая объем. Если одна сторона белая – это базовый слой, который наносится под черную тушь для большего объема. Если золотистая – это декор, наносится на кончики ресниц поверх туши.

Цена: от 590 руб.

Транспарентная пудра

Это прозрачная пудра, которая имеет в составе оптические частицы. Благодаря им пудра совсем незаметна на лице. При этом она отлично выравнивает рельеф лица, матирует и закрепляет макияж. Наносят ее всегда в конце, как финишный слой.

Цена: от 258 руб.

Пламтер

Хотите пухлые губы без инъекций? Попробуйте пламтер – блеск для губ, в котором содержатся ингредиенты, стимулирующие кровообращение. Это могут быть корица, ментол, имбирь или капсаицин (его получают из острого перца). Но вот с последним веществом надо быть осторожнее. Капсаицин может очень сильно раздражать кожу вокруг губ.

Цена: от 285 руб.

Гель-бустер

Задача – увлажнять кожу и усиливать действие основного средства: крема, маски, сыворотки, масла и т. д. Гель-бустер может наноситься как основа под макияж. Средство имеет плотную гелеобразную текстуру и на целый день защищает кожу от потери влаги. Палочка-выручалочка для женщин с проблемной и возрастной кожей.

Цена: от 220 руб.

Мист

Средство похоже на термальную воду, но, в отличие от нее, не оставляет на коже капель воды. Может наноситься поверх мейкапа (ничего не потечет).

Цена: от 350 руб.

Антисерн

В переводе с французского «cernes» – круги под глазами. И антисерн призван бороться именно с ними. Это не просто корректор или консилер. Антисерн имеет оттенок, который нейтрализует синеву: желтый, персиковый или розово-красный. При этом пигменты, как правило, дополнены светоотражающими частицами, которые придают коже сияние.

Цена: от 1000 руб.

Совет

Нанося пудру в заключение макияжа, используйте большие мягкие кисти. Ими удобно работать и на шее, и в области декольте.



Скотч от нависшего века

Тонкие прозрачные или телесного цвета полосочки, которые клеятся в самую глубокую часть впадинки на верхнем веке. Их можно наклеить на кожу, а поверх наносить макияж. Или прикрепить уже поверх макияжа. Полоски бывают трех размеров: тонкие S, средние M и большие L. Выбор зависит от размера глаз, степени нависания века и желаемого эффекта.

Цена: от 330 руб.



В следующем выпуске № 23
Бьюти-лайфхаки наших бабушек. Что работает и по сей день?
В продаже с 1 июня

Фото: Shutterstock (6), Depositphotos (2)



Волосы летом: красим и ухаживаем

Выбирайте небольшой процент окислителя

При окраске волос необходимо всегда обращать внимание на процент окислителя. Летом он должен быть не более 3%. Стало быть, не стоит летом резко осветлять волосы. Оптимальный вариант – на один-два тона относительно естественного за один раз.

Окрашивайте заранее

Окрашивайте волосы за 1–2 недели до поездки. Любое окрашивание, даже щадящими средствами, – это стресс для волос.

Ухаживайте активнее

Масла, двухфазные сыворотки, несмываемые кондиционеры и кремы для волос обеспечат им дополнительную защиту. Они, как вуаль, обволакивают волосы и сохраняют их целостность. Хорошо зарекомендовали себя продукты с содержанием аминокислот, витамина Е, кератина, молочной кислоты. Эти ингредиенты не дадут волосам потускнеть на солнце.



Только корни!

Если ваши волосы уже окрашены, то в жаркое время года стоит только подкрашивать корни и укреплять локоны, ламинируя. Обесцвеченные волосы можно освежить с помощью легкого мелирования.



Без аммиака, но с маслами

Выбирайте краску с кондиционирующими свойствами. Это значит, в ней должны содержаться натуральные масла. Они помогут сохранить влагу в волосах и предотвратить потерю блеска.

Осторожнее с красным!

Красный пигмент быстрее остальных выцветает на солнце, поэтому либо откажитесь от него, либо подберите тоник подходящего цвета, чтобы регулярно освежать оттенок.

Не перегревайте и защищайте

Как можно реже пользуйтесь феном, утюжком, плойкой. Обязательно наносите средства с термозащитой и SPF.

Фигура – класс!

Лето только начинается, а значит, можно успеть привести себя в форму к пляжному сезону

Что понадобится

Эспандер-кольцо и силовая лента-петля длиной около 2 м. Они компактны, и им под силу заменить гантели (сопротивление позволяет нагрузить мышцы ничуть не хуже), причем с таким фитнес-оборудованием технически легче выполнять упражнения и меньше риск травмировать суставы. На первых порах можно заменить эспандер и ленту обычными бельевыми резинками.

Силовая лента-петля. Цена: от 400 руб.

Эспандер-кольцо. Цена: от 600 руб. за 5 шт.

Правила тренировок

Начинайте с суставной гимнастики: вращений головой, руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, ногами (голеностоп, колено, тазобедренный), выполните растяжку, а затем в течение 5 мин. разогрейте тело ходьбой/бегом на месте, прыжками или танцами под бодрую музыку.

Переходите к упражнениям. Выполняйте каждое 15–20 раз – это один сет. Делайте по 2–3 сета. Между сетами отдыхайте, но не более 2–3 мин.

В конце тренировки выполните растяжку.

Занимайтесь через день: чтобы организм мог восстановиться после нагрузки.

Машем

Наденьте на ноги эспандер-кольцо. Ноги на ширине таза. На выдохе левую ногу отведите в сторону. Следите, чтобы корпус не заваливался. На вдохе ногу опустите. Повторите движение другой ногой.





Вверх-вниз

Закрепите резиновую ленту на уровне талии. Возьмитесь за нее правой рукой (лента натянута). Шагните назад левой ногой и опуститесь вниз, одновременно вытягивая руку вперед. На выдохе поднимитесь. Сделайте 15–20 раз и смените руку и ногу.





Тянем-потянем

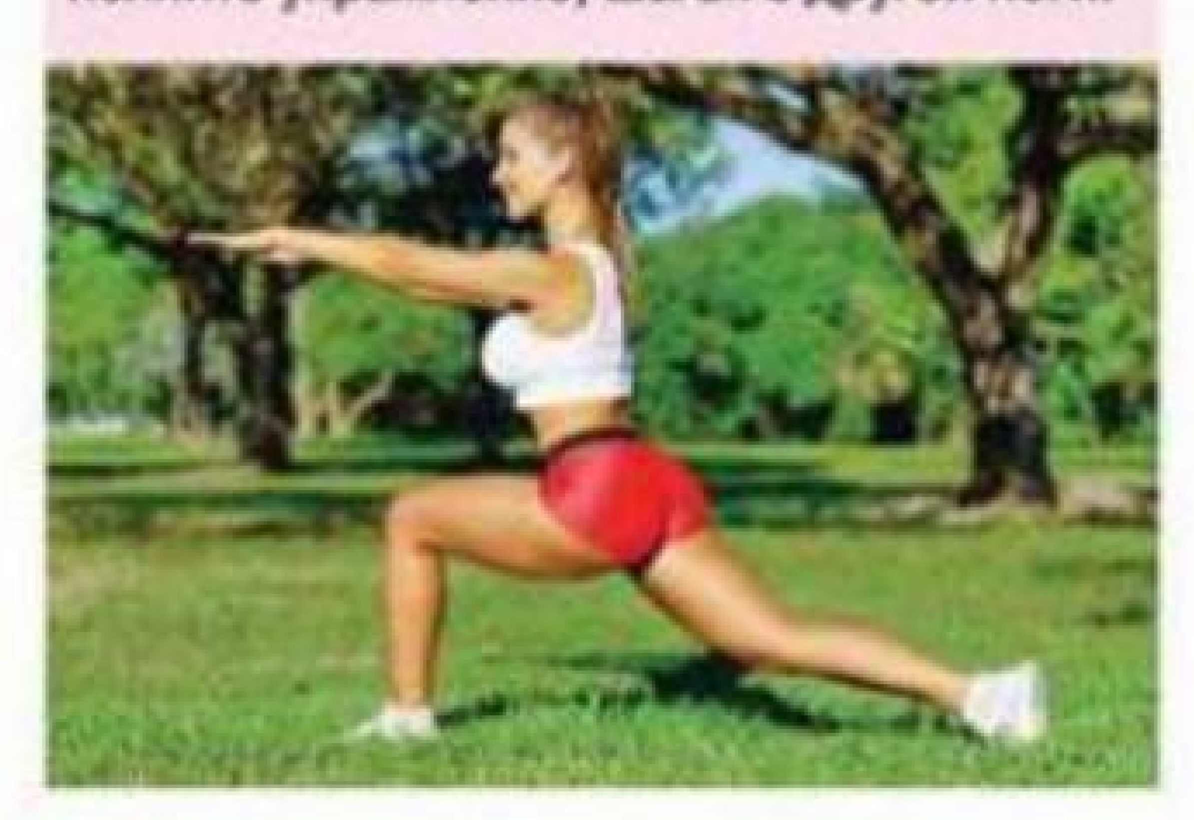
Встаньте спиной к опоре. Возьмитесь за ленту двумя руками, заведенными за голову. На выдохе распрямляйте их, натягивая ленту, на вдохе сгибайте руки в локтях.





Широко шагая

Стоя прямо, широко шагните вперед и на вдохе опуститесь, сгибая переднюю ногу в колене, и вытяните руки перед собой. На выдохе выпрямитесь, руки опустите. Выполните упражнение, шагая с другой ноги.



Из стороны в сторону

Широко поставьте ноги с эспандером-кольцом. Руки разведите в стороны. На выдохе одну ногу согните. При этом пальцы соедините перед собой. Выпрямитесь, разводя руки в стороны.

Качаем руки

Держите ленту руками где-то на уровне таза. Ногами встаньте на нее, чтобы натянуть и зафиксировать. На выдохе, сгибая руки в локтях, подтягивайте ленту к груди, напрягая бицепсы.





Крепкий тыл

Встаньте, на ногах эспандер-кольцо. Перенесите вес тела на левую ногу, правую отставьте. На выдохе отведите ее максимально назад. На вдохе опустите. Повторите 15–20 раз, а затем смените ногу.





Фото: Shutterstock (3), Depositphotos (14), Legion-Media



Евгения **КОМОСОВА**

Мастер маникюра

Аккуратные, здоровые и красивые ногти – визитная карточка женщины. Учимся правильно за ними ухаживать

Укрепляем ногти



Ночной сеанс

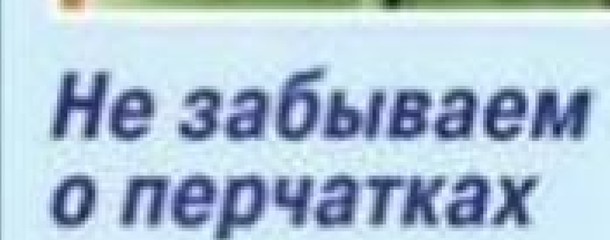
Если у вас слабые ногти, перед сном сделайте для них **масляную ванночку.** Налейте немного растительного масла в небольшую плошку и опустите туда пальчики на 5–10 мин. После помассируйте ногти и область вокруг них, втирая масло. Затем наденьте хлопчатобумажные перчатки и отправляйтесь спать. Повторяйте 2–3 раза в неделю.

Лимон: два в одном

Если ногти потускнели или пожелтели, справиться с напастью поможет обычный лимон. Его сок отбеливает ногти и одновременно предохраняет их от ломкости. Разрежьте лимон пополам и в каждую из половинок опустите кончики пальцев. Если для вас это очень расточительно, просто **смажьте ноготки соком лимона.** Эффект тот же! Чем чаще вы будете делать эту процедуру, тем крепче и красивее будут ногти.

Не забываем о перчатках

Всякий раз, когда вы беретесь за уборку дома или моете посуду, надевайте резиновые перчатки. Эта простая мера позволит защитить руки и ногти от воздействия бытовой химии, без которой не обходится ни одна современная хозяйка. **В холодные и ветреные дни прячьте руки в карманы или носите перчатки:** наши ноготки чувствительны к температурам и ветру.



Подпиливаем правильно

Чтобы укоротить ногти и придать им желаемую форму, пользуйтесь **песочными или стеклянными пилками.** Металлические вредны!

При обработке ногтей совершайте движение пилочкой только в одном направлении – от уголка ногтя к середине, тогда они не будут слоиться.

Кофейный скраб



Ароматный состав повысит тонус кожи и поможет справиться с целлюлитом

Хорошая основа

Для скраба подойдет только зерновой кофе. Он богат кофеином, активизирующим обменные процессы в коже. Поэтому лучше брать не спитой, а свежемолотый, и не арабику, а робусту – в ней больше кофеина. Выберите любой из приведенных ниже рецептов и массируйте тело 10 мин., избегая зоны груди. Повторяйте процедуру через сутки-двое, тогда результат будет заметен уже через две недели.

С РИСОМ И МОЛОКОМ

Смешайте 2 ст. ложки молотого кофе и 2 ст. ложки рисовой муки, разбавьте смесь молоком, чтобы она стала густой, как сметана. После скрабирования состав смойте теплой водой без мыла. Просушите кожу полотенцем и потом нанесите крем для тела.

С ГЛИНОЙ

Перемешайте 50 г молотого кофе с 100 г розовой, белой или голубой косметической глины. Добавьте воды, чтобы смесь получилась густоты сметаны. Распределите скраб по телу, массируя, затем можно обернуть проблемные зоны пленкой. Смойте через 30–40 мин. водой.

С ГЕЛЕМ

Смешайте любой гель для душа с молотым кофе. Этой смесью массируйте проблемные зоны. Чем гуще состав (меньше геля и больше кофе), тем интенсивнее воздействие, но не переусердствуйте, чтобы не травмировать кожу! Состав смойте, нанесите увлажняющий крем.

С ОВСЯНКОЙ И СМЕТАНОЙ

Возьмите по 2 ст. ложки молотых овсяных хлопьев, кофе и сметаны (жирностью не меньше 20%), 1 ч. ложку оливкового масла. Смешайте. Помассируйте получившимся составом тело, оставьте его на 5–7 мин. Смойте водой без мыла, промокните кожу полотенцем.

С СОЛЬЮ И МЁДОМ

Соедините 50 г кофе с 1 ст. ложкой морской соли и меда, 1 ч. ложкой оливкового масла и 2–3 каплями эфирного масла грейпфрута или лимона. Перемешайте. Масса должна получиться густой. После массажа состав смойте простой водой. Крем наносить не надо.

Как защитить имущество на время отпуска

Застрахуйте жильё

Многие страховые компании предлагают краткосрочное страхование, как правило, на срок от 7 до 60 дней. В страховой пакет входят все основные риски: короткое замыкание, пожар, залив, ограбление, ваша ответственность перед соседями и т. д. Такой пакет стоит примерно 350–700 руб. на 10 дней отпуска. Но если вы захотите оформить расширенную страховку, цена будет уже другая.

Цена: от 35 руб. в сутки

Арендуйте ячейку

Ценные вещи и документы на время отъезда можно положить в банковскую ячейку. Аренда стандартной ячейки, в которую удобно сложить документы формата А4 и, например, деньги и драгоценности, стоит от 70 руб. в сутки, но проблема в том, что аренда ячейки предоставляется не меньше чем на месяц. Конечно, вы сможете забрать свои вещи раньше, но остаток оплаченных средств вам никто не вернет.

Ячейки поменьше стоят дешевле.

Цена: от 70 руб. в сутки



Установите систему слежения

Это недешевое удовольствие, но для тех, кто боится ограбления, бывает единственным выходом. Проще поставить одну камеру, направленную на дверь, и датчик размыкания на дверь. При тревоге он отправит вам СМС-сообщение и сделает дозвон на ваш номер телефона. Но уже в полицию вам придется позвонить самостоятельно. Установка самой простой системы слежения обойдется в 10–20 тыс. руб., но пригодится при каждом отъезде.

Цена: от 10 000 руб.

Попросите о помощи близких

Отлично, если им можно доверить документы и ценности. А еще лучше, если кто-то из родственников сможет пожить у вас или хотя бы заходить раз в день. Домушники всегда отслеживают пустующие квартиры и не сунутся туда, где регулярно бывают люди. Главное, чтобы за время вашего отсутствия родственники не превратили квартиру в проходной двор.

Цена: договорная

Используйте «пугалки»

Звуковые отпугиватели подключаются к звонку или реагируют на открытие двери. Они могут воспроизводить лай собаки, сирену или другие громкие звуки. Большинство домушников поймут, что это «пугалки», но лезть не рискнут, потому что громкие звуки могут привлечь соседей.

Больше всего воров пугают «неизвестные охранные системы». Такую можно сделать из светодиодной лампочки, батарейки и еще нескольких деталей и установить над дверью.

Цена: от 1000 руб.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

- ✔ Грабители часто следят за потенциальными жертвами по социальным сетям. Например, вор знает, где вы живете, но не знает, когда уедете. И тут вы публикуете счастливый пост о том, что улетаете на море...
- ✔ Если у вас есть сосед, которому можно доверять, попросите его по вечерам включать свет в вашей квартире, а днем менять положение штор. Иллюзия присутствия защитит ваш дом.
- ✔ Нет надежного соседа – купите пару светильников с таймером. С помощью него установите частоту включения и отключения света. Но только проследите, чтобы они включались в разное время.

В следующем выпуске № 23

Осторожно: мошенники добрались до данных из медкарт! Чем нам это грозит?

В продаже с 1 июня

Фото: Shutterstock



Надежда
КУЗНЕЦОВА
Юрист

Вычет в упрощённом порядке

Слышала, что теперь не нужно заполнять множество документов, чтобы получить налоговый вычет. Расскажите об этом поподробнее.

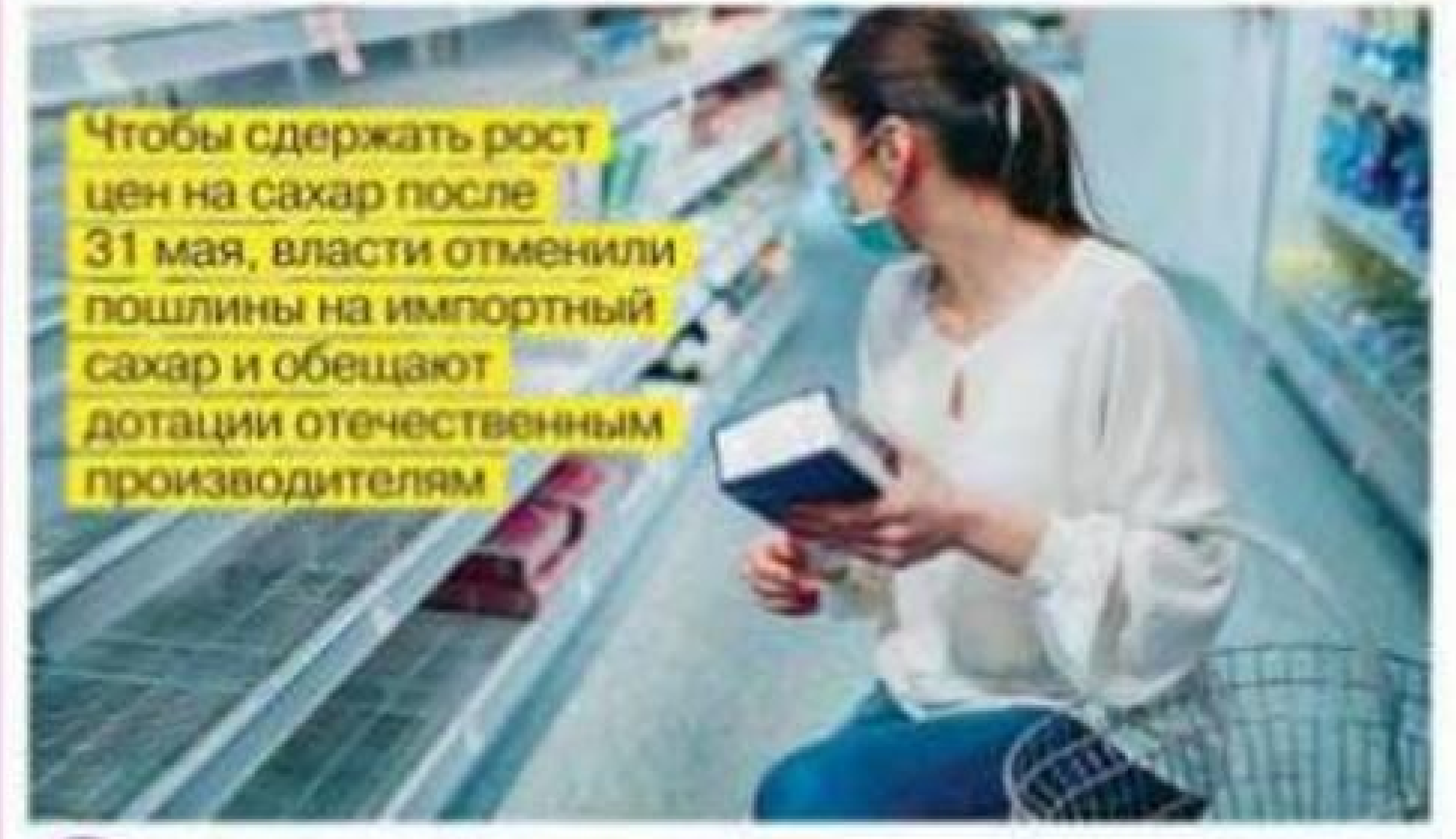
Татьяна Григорьева, г. Омск

Да, с 21 мая 2021 года введен упрощенный порядок получения некоторых вычетов. Это касается вычета на покупку жилья, земли и по индивидуальным инвестиционным счетам (ИИС). Теперь не нужно собирать документы и ездить в налогую. Достаточно подать заявление через личный кабинет на сайте **nalog.ru.**

Одно условие – **для получения вычета в упрощенном порядке сделка с имуществом должна проходить через банк.** Именно у него налоговая будет запрашивать документы для проверки.

Срок проведения проверки и возврата налога тоже сокращен. Теперь он составляет полтора месяца, а не четыре.

Правда ли, что нас ждёт сахарный кризис?



Чтобы сдержать рост цен на сахар после 31 мая, власти отменили пошлины на импортный сахар и обещают дотации отечественным производителям

Все подруги говорят о том, что летом сахар подскочит в цене. Уже начали скупать его в магазинах. Стоит ли верить?

Маргарита Самойленко, Московская обл.

Сахар может подорожать, но едва ли критично. Дело в том, что 31 мая истекает срок действия соглашений о снижении и поддержании цен на сахарный песок. Эти соглашения между правительством, производителями сахара и торговыми сетями были подписаны еще в декабре прошлого года, чтобы сдержать рост цен на сахар. По ним килограмм сахара не может стоить в рознице дороже 46 руб. Если вы видите на прилавке сахарный песок дороже, значит, этот производитель или продавец не подписал соглашения.

С 1 июня уже никто не будет обязан сдерживать цены на сахар, если, конечно, в последний момент действие соглашений не продлят. Однако правительство уже предусмотрело дотации для производителей сахара, чтобы они не задирали цены.



◀ НА ВЫСОТЕ
Разложить все сковородки, кастрюли, сотейники и остальную объемную утварь по кухонным ящикам не так-то просто. Здесь на помощь придет специальная вешалка с перекладинами и крючками.

ФРУКТОВОЕ ВРЕМЯ ▼
Кроме выполнения своих прямых обязанностей – показа времени – эти часы необычной расцветки подчеркнут индивидуальность кухонного интерьера и придадут ему завершенность.

Удобная кухня

Создать красивое и функциональное пространство помогут эти идеи

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...
Для маленькой кухни или квартиры-студии подоконник-столешница – это практичный способ продлить рабочую зону, а также обзавестись обеденным столом.

Фото: Shutterstock (10), Depositphotos (2)

▲ ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК
Разнообразные ограничители или разделители, предназначенные для широких ящиков, помогут компактно расположить содержимое, и поддерживать порядок будет куда проще.

ЗАЩИТЯТ И УКРАСЯТ
Стеклянные банки с плотными крышками не только защитят макаронные изделия и крупы от нападения жучков, но и станут стильным украшением кухни.

МОБИЛЬНО! ▶
Сервировочный столик на колесиках – это идеальный помощник для перевозки блюд. Кроме того, на кухне его можно использовать как подставку для необходимых мелочей.



Мебель как новая!

Эти советы помогут без лишних затрат сохранить ее первозданный вид и продлить срок службы



1 Кухонную мебель, отделанную пластиком, можно отмывать раствором любого стирального порошка (на 1 л теплой воды потребуется 1 ст. ложка порошка).

2 Если на мебели белого цвета появились грязные или жирные пятна, протирайте их головкой репчатого лука, разрезанной пополам. После этого мебель нужно протереть насухо.

3 Царапины на черной и темно-коричневой мебели отлично маскируются косметическим карандашом (от 72 руб.).



4 Для ухода за мебелью из натурального дерева используйте средство, состоящее из 2 ч. ложек растительного масла и 1 ч. ложки лимонного сока. Налейте средство в емкость с распылителем, побрызгайте на салфетку и нанесите на поверхность. Тканевой салфеткой насухо вытрите обработанный участок.



КСТАТИ

Для сухой уборки полированной и лакированной мебели есть специальные салфетки (от 63 руб.) из ткани, пропитанной антистатиком, которые не только легко удаляют пыль, но и покрывают поверхность тончайшей пленкой воска, придающей поверхности глянец.



5 Пыль с мебели из ДСП раз в неделю стирайте тряпочкой из фланели или плюша. Пятна удаляйте раствором жидкого мыла (на 1 л воды 1–2 ст. ложки мыла).

6 Загрязнения на обивке из кожзама удаляйте губкой, смоченной в слабом мыльном растворе. Затем протирайте поверхность насухо.



7 Чтобы полированная мебель не тускнела, натирайте ее раз в неделю ветошью, пропитанной репейным маслом (от 40 руб.).



8 Обивку мягкой мебели протирайте шерстяной тряпочкой, смоченной в теплом растворе любого средства для стирки шерсти.

ВАЖНО!

Для ухода за мебелью из дерева очень удобно использовать полироль на основе воска (от 90 руб.). Средство защитит поверхность от влаги и замаскирует мелкие трещины и царапины.



Как выбрать пломбир

Сегодня найти пломбир со вкусом, как в детстве, не так-то просто, но возможно. Главное – следовать критериям, которые указаны в нашей таблице

Состав по ГОСТу	Молоко или сливки, сахар, ванилин. Молоко или сливки должны стоять в начале списка перечисляемых ингредиентов
Чего не должно быть в составе	Растительных жиров (пальмового, кокосового и др.), маргарина, соевого концентрата, консервантов, усилителей вкуса
Массовая доля жира	Не менее 12%
Цвет	Равномерно белый. Если цвет пломбира кипенно-белый, значит, он сделан с добавлением растительных масел или соевого концентрата
Консистенция	Нежная, однородная, без крупинок и льда. Подтаявшее мороженое должно напоминать легкую сливочную пенку по текстуре, а не водянистую жижу
Взбитость	90–100%. Плохо взбитое мороженое будет прилипать к языку
Упаковка	Лучший вариант – прозрачная или полупрозрачная, чтобы оценить цвет мороженого. Если на стенках упаковки видны иней или капельки воды, значит, температурный режим хранения нарушался
Срок годности	Не должен превышать 6 месяцев при температуре –18 °С

ДЛЯ СПРАВКИ

Если пломбир в вафельном стаканчике, обратите внимание на него. Стаканчик должен быть ровным, светло-коричневого цвета. У качественного пломбира вафельный стаканчик легко ломается и слегка хрустит.



Фото: Shutterstock (2), Depositphotos

Актуально

Полотенца для зелени



Положите несколько бумажных полотенец в контейнеры, где хранятся зелень и салат – они дольше сохранят свежесть. По мере увлажнения полотенца нужно менять на новые.

Есть идея!

Есть заряд!

Не выбрасывайте батарейки, которые использовались в фотоаппарате или детских игрушках. Заряда, который еще остался в батарейках, хватит для работы менее энергозатратных предметов, например пульта ДУ или будильника.



Новинки



▲ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ
Наволочка «Оттава» сшита из хлопка. Размер: 40×60 см. Цена за 2 шт.: **от 345 руб.**



◀МЯГКАЯ ЧИСТКА
Силиконовый ершик Homie's для чистки унитаза. Не царапает поверхность, проникает даже в самые узкие щели.
Цена: **от 490 руб.**



▲ВСЕГДА СВЕЖИЕ!
Корзинка РИСАТОРП для хранения фруктов и овощей. Размер: 25×26 см. Цена: **от 699 руб.**

ДЛЯ КУХНИ▶
Держатель Oqqi для губки и мыла. Крепится на водопроводный кран или в любом удобном месте. Размер: 15,5×15,5 см. Цена: **от 299 руб.**



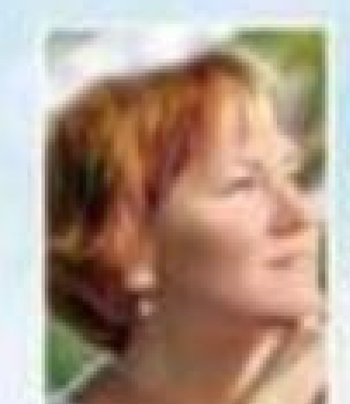
ВОПРОС-ОТВЕТ



Подскажите, как отмыть каскадную люстру из хрусталя, чтобы на это не ушел весь день.
Марина Нестерова, г. Кимры Тверской обл.

Застелите клеенкой пол под люстрой. Отключите электричество (желательно обесточить комнату с люстрой). Обильно распылите по всей повехности люстры средство для мытья стекол – раствор с грязью и пылью просто стечет на клеенку. Еще раз распылите средство и через десять минут протрите все завитушки и «висюльки» салфеткой из микрофибры – это придаст хрусталю блеск.

Пляжный топ



Елена ОБУХОВА
Автор работы, г. Санкт-Петербург

Благодаря узору-сеточке вещица хорошо тянется и садится по фигуре



Размер 42–44

На фото (в черном топе) Ирина Малкова

Вам потребуется:

- 150 г хлопковой пряжи (70% хлопок, 30% вискоза, 350 м/100 г, например пряжа YarnArt Summer)
- крючок № 2,5

Как делать

1 Свяжите 6 шестиугольников по схеме (мотив вяжется по кругу, на схеме показана 1/2 мотива). Ширина каждого готового мотива примерно 15 см. Если вам нужно связать топ на размер больше, провязывайте в конце ромбов на один ряд больше.

2 Соедините мотивы согласно схеме раскладки.

3 Свяжите лямки по схеме. Пришейте к топу. Обратите внимание, что на спинке лямки пришиваются к вершине центрального шестиугольника.

4 Вырез и нижний край топа обвяжите по схеме (на основной схеме показана розовым).

Советы

✔ Важно выбрать пряжу с вискозой, иначе топ не будет тянуться.

✔ Топ можно удлинить, довязав еще мотивы. Так у вас получится пляжное платье.

Условные обозначения:

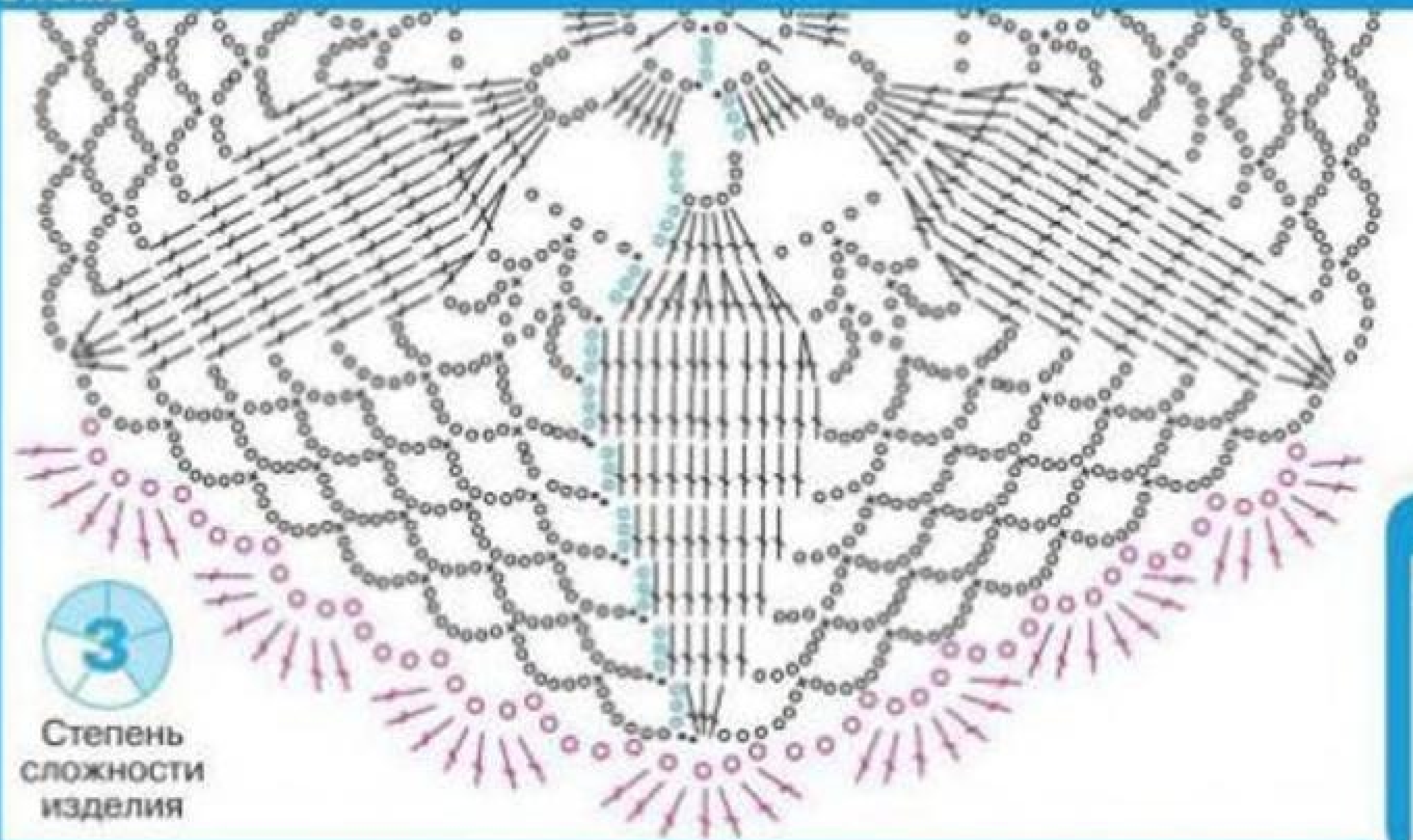
о – в. п; ● – соед. п; × – соед. ст.; † – столбик с накидом; ‡ – 2 столбика с накидом с общим основанием; – 4 столбика с накидом с общим основанием/4 столбика с накидом с общей вершиной.

Схема лямки





Схема



3 Степень сложности изделия

Раскладка мотивов

Перед | Спинка

Клубничное объедение

Вкус долгожданного лета!

Кекс с клубничной глазурью



На 8–10 кусочков

Для теста:
- 180 г творога (5%)
- 2 ст. ложки сахара
- 2 яйца
- 7 ст. ложек муки (150 г)
- 60 г сливочного масла
- 1 ч. ложка разрыхлителя

Для глазури:
- 100 г клубники
- 1 ст. ложка сметаны (25%)
- 3 ст. ложки сахарной пудры
- 2 ст. ложки сахара
- щепотка ванилина

1. Вымытую клубнику разомните вилкой, посыпьте сахаром и оставьте, чтобы ягоды пустили сок. Он нужен будет для глазури.

2. Для теста взбейте в крепкую пену яйца с сахаром. Добавьте мягкое масло и творог, снова взбейте. Просейте муку и разрыхлитель. Перемешайте.

3. Выложите тесто в форму и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке около 50 мин.

4. Для глазури соедините сметану, клубничный сок, сахарную пудру, ванилин. Полейте глазурью остывший кекс.

Время приготовления: 1 час 20 мин.

В 100 г около 350 ккал

Клубничный крамбл



На 6–7 порций
- 700 г клубники
- 1 стакан муки (160 г)
- 1/2 стакана сахара
- 80 г сливочного масла
- 70 г овсяных хлопьев
- 3 ст. ложки крахмала
- 2 ст. ложки сока лимона
- 1 ч. ложка цедры лимона

1. Разотрите в крошку муку, холодное масло, сахар, добавьте овсянку и цедру. Перемешайте и уберите в холодильник.

2. Клубнику нарежьте кусочками, перемешайте с крахмалом, лимонным соком и разложите по формочкам, смазанным сливочным маслом. Сверху распределите тесто.

3. Разогрейте духовку до 180 °С и выпекайте крамбл в течение 40 мин. На стол подавайте в теплом виде, можно с шариком сливочного мороженого.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 233 ккал

Йогуртовый торт



Фото: Елена Храмкова (6), Shutterstock

На 10–12 кусочков

Для коржа:
- 200 г гранолы
- 100 г шоколада

Для суфле:
- 350 г клубники
- 180 г творога
- 1 стакан сахара
- 1 стакан йогурта
- 200 г сливок (33–37%)
- щепотка ванилина
- 1 ч. ложка желатина

1. Для коржа шоколад растопите, смешайте с гранолой.

2. Форму (разъемную) застелите бумагой для выпечки. Уложите и утрамбуйте шоколадную гранолу. Уберите в холодильник.

3. Для суфле желатин залейте 1/4 стакана воды, оставьте набухать на 15–20 мин. Затем нагрейте, чтобы набухшие гранулы растворились. Но не кипятите. Остудите.

4. Клубнику, половину сахара, ванилин, творог и йогурт пробейте блендером до однородности. Влейте желатин, смешайте.

5. Сливки и оставшийся сахар взбейте до пышности, аккуратно вмешайте в клубнично-творожную массу.

6. Переложите клубничную массу в форму на основу. Уберите в холодильник до застывания.

Время приготовления: 35 мин.

Время застывания: 4–5 часов

В 100 г около 223 ккал

С клубникой худеть одно удовольствие!

Для тех, кто следит за фигурой

Паннакотта



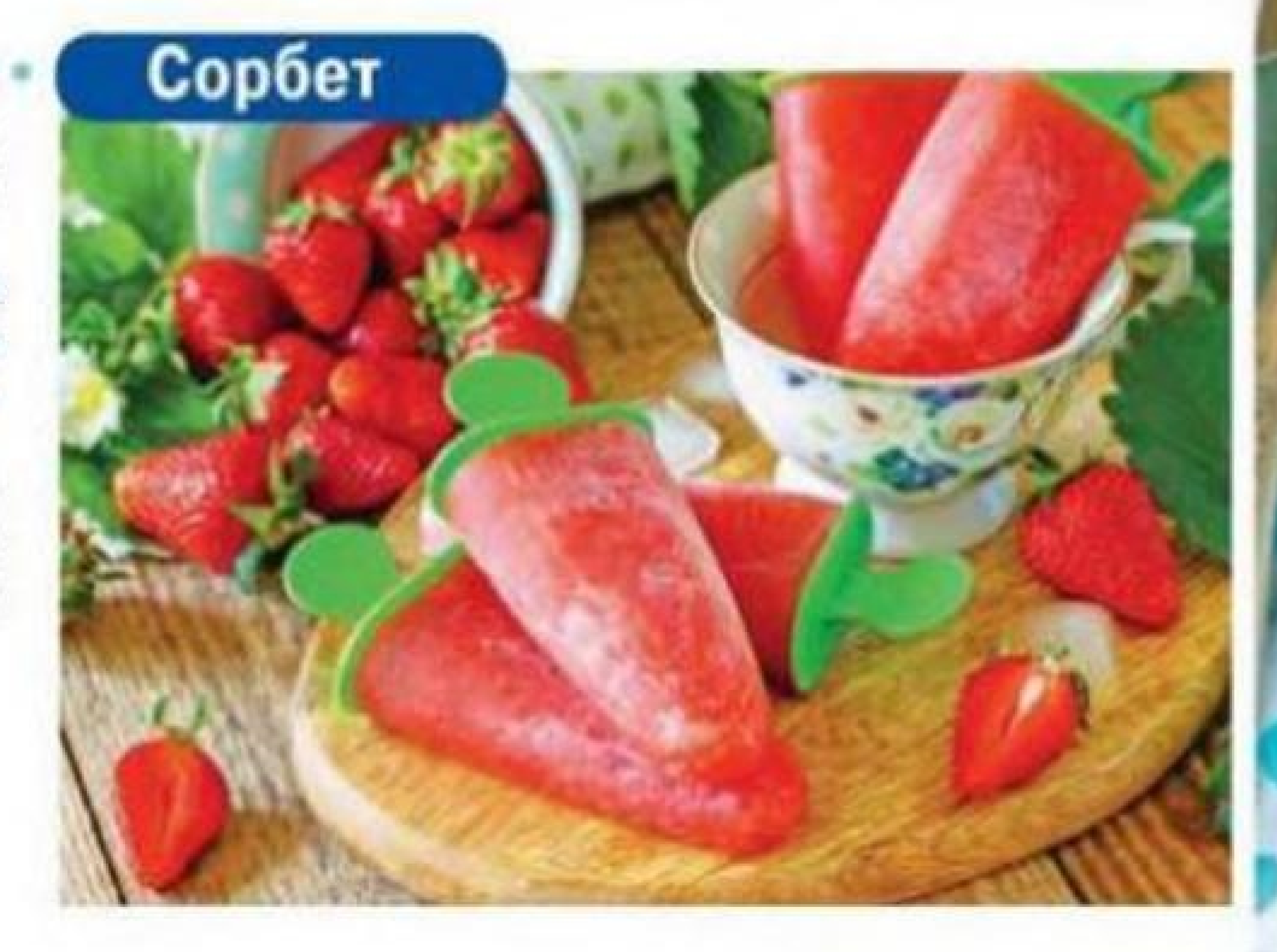
На 4–5 порций

- 400 г клубники
- 400 мл сливок (20%)
- 6 ст. ложек сахара
- 2 ч. ложки желатина
- щепотка ванилина

1. Половину желатина залейте 1/4 стакана теплой воды и оставьте набухать на 15–20 мин. Затем нагревайте на маленьком огне до растворения желатина.
2. Сливки смешайте с 3 ст. ложками сахара и ванилином. Нагрейте. Соедините с желатином, перемешайте.
3. Разлейте сливки по стаканчикам, уберите в холодильник до застывания.
4. Оставшийся желатин вновь распустите в 1/4 стакана воды.
5. Клубнику с 3 ст. ложками сахара пробейте блендером, влейте желатин, перемешайте. Разлейте по стаканчикам поверх сливочной массы и вновь уберите в холодильник до застывания.

***Время приготовления:* 20 мин.**
***Время застывания:* 5–7 часов**
В 100 г около 122 ккал

Сорбет

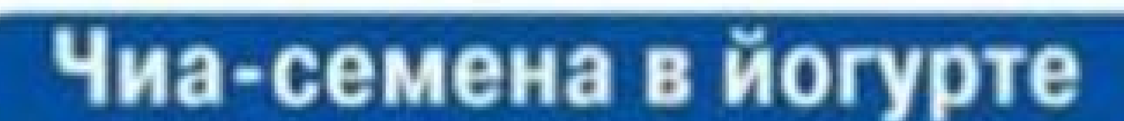


На 11 порций

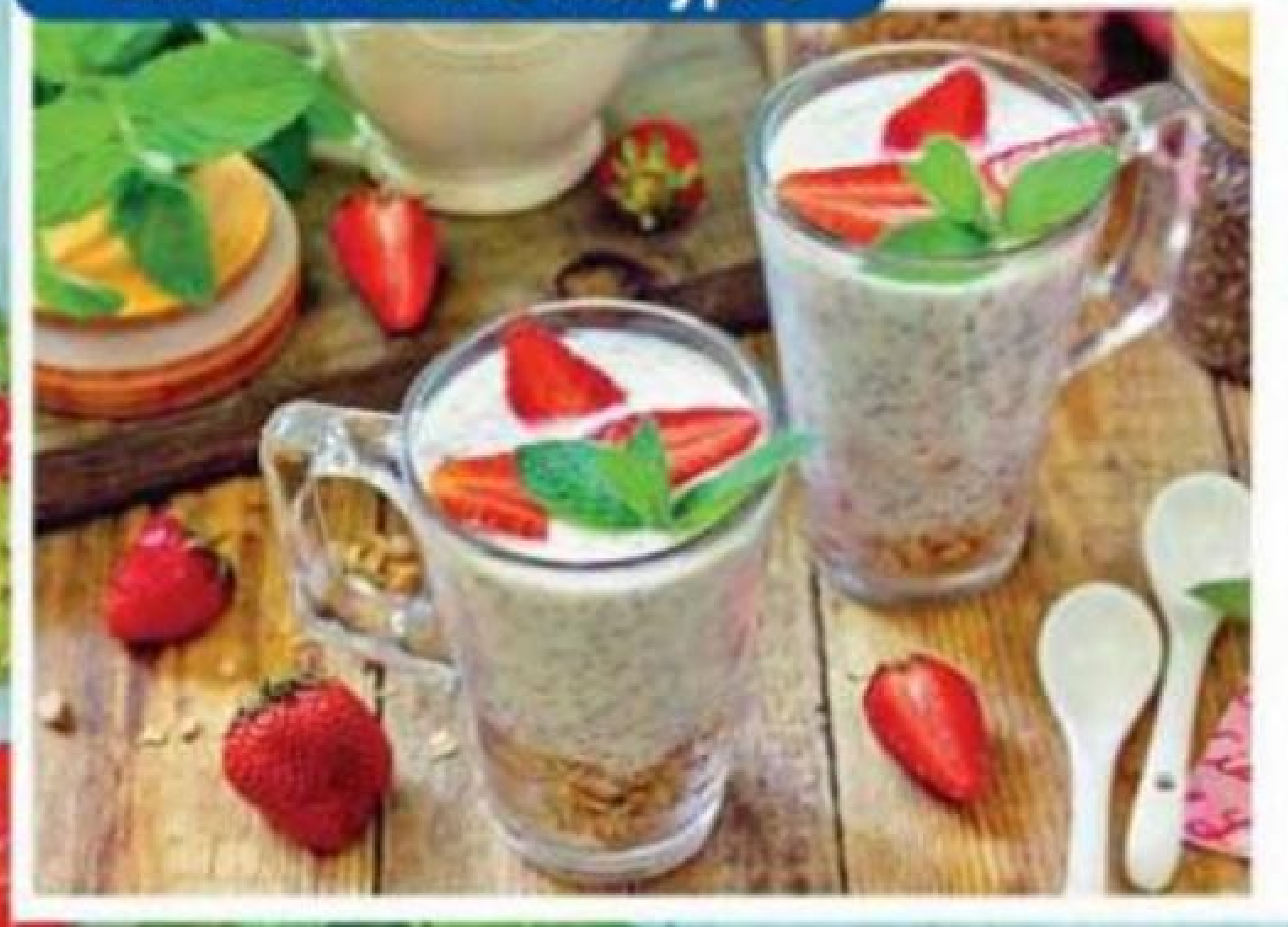
- 1 кг клубники
- 0,5–1 стакан сахара

1. Клубнику промойте, удалите плодоножки.
2. Засыпьте ягоды сахаром. *Количество сахара регулируйте на свой вкус.*
3. Блендером измельчите клубничную массу, чтобы она получилась жидкой и однородной.
4. В глубокую емкость поставьте сито и процедите через него клубничное пюре, чтобы избавиться от мелких косточек.
5. Заполните формочки для мороженого процеженным клубничным соком-пюре. *Формочки для мороженого (от 360 руб. за 6 шт.) можно купить в интернете или магазинах для кондитеров.*
6. Накройте заполненные формочки крышками и отправьте в морозилку на 3–4 часа или на всю ночь.

***Время приготовления:* 20 мин.**
***Время заморозки:* 3–4 часа**
В 100 г около 95 ккал



Чиа-семена в йогурте



На 2 порции

- 100 г клубники
- 200 г натурального йогурта
- 2 ст. ложки семян чиа
- 4 ст. ложки гранолы
- 1/2 стакана молока (1%)

1. Залейте с вечера чиа молоком и уберите в холодильник. Утром смешайте с йогуртом.
2. В стаканы насыпьте гранолу. Вылейте сверху йогурт с чиа. Украсьте кусочками клубники.

***Время приготовления:* 10 мин.**
***Время ожидания:* ночь**
В 100 г около 148 ккал

В чём польза семян?
Одно из главных свойств этих семян – способность впитывать большой объем жидкости. Попадая в желудок, чиа увеличиваются аж в 12 раз! В результате всего 1 ч. ложка чиа может дать ощущение сытости. Купить семена чиа можно в аптеке, продуктовых магазинах.

Есть противопоказания!
Не рекомендуют врачи добавлять чиа в пищу, если у вас проблемы с желудком, метеоризм, аллергия, а также беременным и людям, принимающим аспирин.

С ветчиной вкуснее!

Обычно ее просто режут ломтиками и кладут на хлеб или в яичницу. А попробуйте сделать так!

Соус с курицей и грибами

На 4–5 порций

- 250 г ветчины
- 250 г куриного филе
- 250 г шампиньонов
- 1 стакан сливок (20%)
- 1 луковица
- 3 ст. ложки растительного масла
- щепотка мускатного ореха
- черный молотый перец
- соль

1. Грибы нарежьте пластинами, луковицу – мелко. Обжарьте в глубокой сковороде на раскаленном масле до румяного оттенка. Переложите на тарелку.

2. В этом же масле буквально 1–2 мин. на сильном огне обжаривайте кусочки курицы. Добавьте кубики ветчины и жареные шампиньоны с луком, посолите.

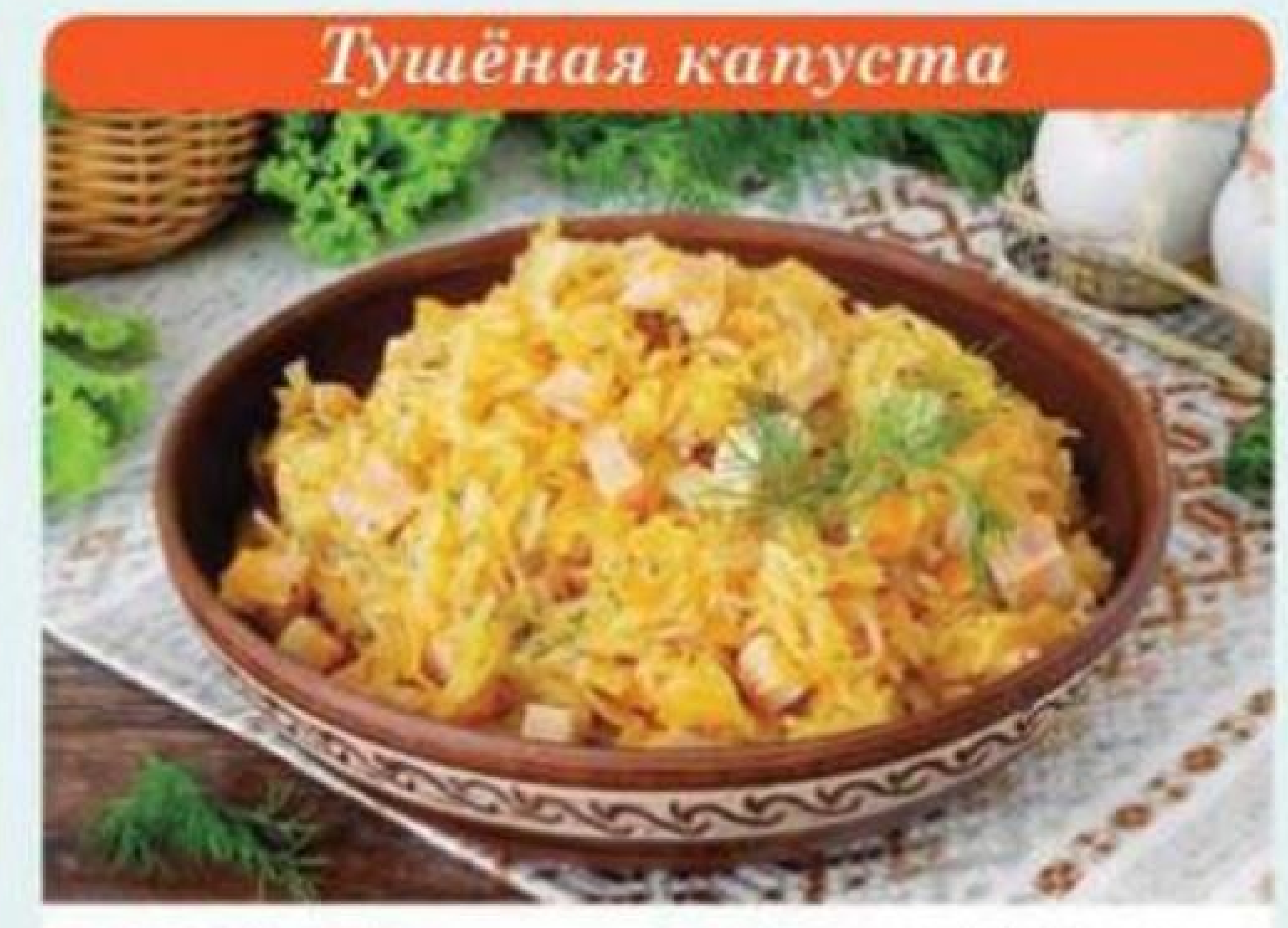
3. Залейте горячими сливками, приправьте и потомите на маленьком огне около 5 мин. Подавайте с кускусом или булгуром.

Время приготовления: 30 мин.

В 100 г около 205 ккал



Тушёная капуста



На 6–7 порций

- 1 кг белокочанной капусты
- 350 г ветчины
- 2 моркови
- 2 луковицы
- пучок укропа
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ч. ложка соли (без горки)
- 1/2 ч. ложки молотого черного перца

1. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте произвольно. Обжарьте на масле в толстостенной кастрюле.

2. Капусту нашинкуйте и добавьте к овощам. Залейте стаканом воды и готовьте под крышкой до мягкости, при необходимости подливая воду и помешивая.

3. Добавьте томатную пасту, перемешайте.

4. Ветчину нарежьте кубиками, переложите к капусте. Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте рубленым укропом и потомите еще 5–7 мин.

Время приготовления: 40 мин.

В 100 г около 116 ккал

Слойки с помидором и сыром

На 8 штук

- 450 г слоеного бездрожжевого теста
- 250 г ветчины
- 1 луковица
- 2 помидора
- 100 г твердого сыра
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка кунжута

1. Ветчину, помидоры, сыр и луковицу нарежьте кружочками.

2. Слоеное тесто раскатайте и разрежьте на квадраты (со стороной около 9 см). С одного края сделайте надрезы для выхода пара, на вторую половину положите ветчину, лук, помидор и сыр.

3. Соедините, смазав места стыковки белком, и защипните края, придавая слойке форму квадрата. Для надежности закрепите швы вилкой.

4. Переложите на противень, смажьте желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте в заранее прогретой до 200 °С духовке около 20 мин.

Время приготовления: 40 мин.

В 100 г около 327 ккал



Фото: Татьяна Берковская (10), Shutterstock (5), Depositphotos



Нежнейший маскарпоне своими руками

На его основе готовится один из вкуснейших итальянских десертов – тирамису, а также кремы для тортов, пирожных. А еще взбитый маскарпоне подают со свежими ягодами

На 700 г
- 1 л сливок (20–33%)
- 1 ст. ложка сока лимона

1. В подходящую по объему кастрюльку или сотейник налейте сливки. Желательно использовать толстостенную посуду, чтобы сливки не подгорели и прогревались равномерно.
2. Поставьте кастрюльку со сливками на средний огонь и, помешивая, нагревайте их примерно до 80 °С (до кипения не доводите!).
3. Влейте сок лимона *(фото 1)*. Постоянно мешая, доведите сливки до температуры 90–95 °С. В процессе нагревания молочный белок в сливках свернется и масса пойдет крупинками.
Термометр в этом рецепте важен *(фото 2)*, если хотите приготовить действительно вкусный, ароматный и гладкий маскарпоне. Снимите посуду с огня – пусть сливки остывают.
4. Тем временем подготовьте конструкцию, в которой будет выдерживаться маскарпоне. В глубокую емкость вставьте сито или дуршлаг, застелите марлей, сложенной в 4–5 слоев, или плотной хлопковой тканью *(фото 3)*.
5. Перелейте сливки в дуршлаг *(фото 4)*.
6. Оставьте будущий маскарпоне на кухонном столе до полного остывания.
7. Когда сливки остынут, небольшая часть сыворотки уже отойдет и окажется в миске. Аккуратно заверните края ткани (марли) и укройте сливочную массу. Поместите будущий домашний маскарпоне в холодильник как минимум на 36 часов *(фото 5)*.
8. По истечении времени достаньте сливочный сыр и поставьте на него гнет *(фото 6)*. Снова уберите в холодильник. Оставьте на сутки. Свежайший маскарпоне готов!

Время приготовления:* *30 мин.
Время ожидания:* *2,5 суток
В 100 г около 483 ккал


1

2

3

4

5

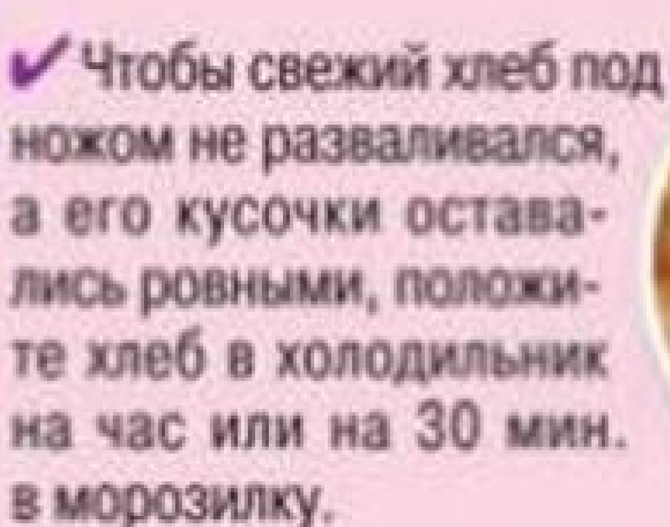
6

Кулинарные хитрости

Сэкономят ваши время, деньги и нервы



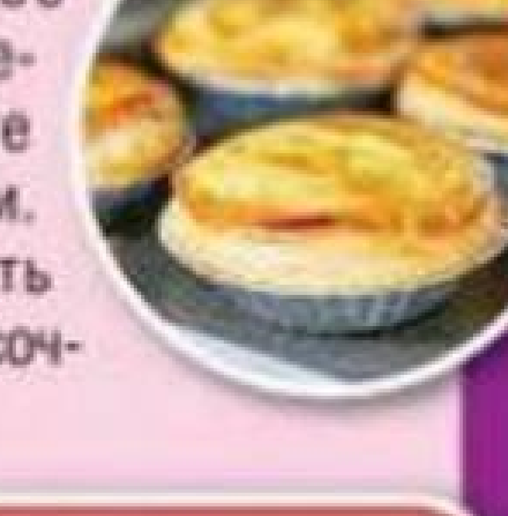
✔ Чтобы куриные белки взбились наверняка, уберите их на часок в холодильник. А затем перед взбиванием добавьте щепотку соли. И, конечно, самое важное правило: работайте только в сухой посуде!



✔ После просеивания муки сито промывайте горячей водой. После чего хорошо просушивайте. Если использовать холодную воду, то во многих ячейках будет оставаться мука.



✔ Чтобы свежий хлеб под ножом не разваливался, а его кусочки оставались ровными, положите хлеб в холодильник на час или на 30 мин. в морозилку.



✔ Чтобы ягоды в пироге не выделяли слишком много сока, добавляйте в начинку крахмал (2 ст. ложки) и кладите поменьше сахара. Лучше сделайте послаще тесто. Если работаете с замороженной ягодой, не размораживайте ее.

✔ Чтобы выпечка получилась воздушной, в дрожжевое, слоеное дрожжевое и слоеное бездрожжевое тесто не кладите сырые ягоды и овощи. Ими можно начинять только изделия из песочного теста.

В следующем выпуске № 23

✔ Интересные блюда из крапивы.

✔ Заготовки из клубники.

✔ Готовим французский десерт бланманже.

В продаже с 1 июня



Вдруг появилось какое-то пятнышко или прыщик? Это что-то опасное или может подождать? Давайте разбираться!



Инесса ПАВЛОВА
Врач-дерматолог клиники «УГМК-Здоровье»

Что это за сыпь

Сыпь – это не просто косметический дефект. Конечно, она может быть результатом неправильного ухода, раздражения, неправильного питания.
Но высыпания могут быть симптомом инфекции, аллергии, болезней крови, внутренних органов. Так кожа говорит, что в организме что-то идет не так. Важно прислушаться к ней и сходить к врачу, который определит причину высыпаний и назначит лечение.

Вид высыпания	Дополнительные симптомы	Возможный диагноз
Красноватые высыпания, которые возвышаются над кожей, чешутся. Чаще концентрируются на лице, руках и ногах	Тошнота, головная боль, сонливость, слабость	Крапивница
Небольшие пузырьки, заполненные жидкостью, через 3–7 дней после появления подсыхают. Сыпь в основном локализуется на ребрах, пояснице и крестце	До появления сыпи кожа зудит и болит (колет, стреляет, пульсирует). Температура повышена, возможны тошнота и рвота, головная боль, увеличение лимфатических узлов	Герпес зостер (опоясывающий лишай)
Сначала появляется выпуклое, горячее, красное пятно. Затем оно расширяется и разрастается до круга с ярко-красной каймой и красной точкой посередине (так называемая кольцевидная мигрирующая эритема)	Недомогание, утомляемость, озноб, лихорадка, головная боль, боль в мышцах. Такое состояние может длиться несколько недель	Болезнь Лайма (боррелиоз). Обычно ее переносчики – клещи
Высыпания могут выглядеть по-разному: акне (прыщики на лице, теле), розацеа (розовые угри на лице, в зоне декольте) и экзема (высыпания на лице, руках в виде пузырьков с жидкостью, которые чешутся)	Боли в области живота, отрыжка, вздутие живота, тошнота, изжога, плохой аппетит, понос или запор	Хронические болезни ЖКТ (гастрит, колит, холецистопанкреатит и др.)
Крупные пятна, склонные с слиянию, появляются на лице, за ушами, на волосистой части головы, затем переходят на туловище и руки, после на ноги	Еще до появления сыпи беспокоят температура, сонливость, повышенная потливость, сухой кашель, заложенность носа, конъюнктивит	Корь
Выпуклые высыпания красного цвета, которые через несколько дней превращаются в пузырьковую сыпь. Как правило, они не затрагивают ладони и подошвы ног	Высыпания появляются волнами, которые сопровождаются высокой температурой, головной болью, тошнотой. Сыпь чешется	Ветряная оспа, заболевание, вызываемое тем же герпесом зостер
Покраснения, напоминающие обморожение, иногда пузырьки, на спине, плечах, животе. Высыпания могут быть и во рту	Температура может быть повышена, наблюдаться затрудненность дыхания	COVID-19
У зрелой женщины возникают подростковые угри на лице и груди	В подмышках, вокруг шеи кожа заметно темнее, чем в других областях. Появляются волосы, например над верхней губой	Синдром поликистозных яичников

Важно!

Если кроме сыпи высокая температура, вызывайте скорую. Ведь это может быть менингит. Отличительная черта – при надавливании кожа бледнеет, а высыпания – нет (давить удобнее прозрачным стаканом).

В следующем выпуске № 23
Почему вредно долго носить сланцы.
В продаже с 1 июня

Фото: Shutterstock

Есть ли мужская менопауза?



Екатерина ГЕРГЕСОВА

Медконсультант онлайн-лаборатории Lab4U, к. м. н.

О ней много пишут в интернете. Но действительно ли она существует и как проявляется?



Ненаучный термин

В серьезной медицинской литературе понятия «мужская менопауза» нет. Ведь **менопауза – это прекращение менструаций,** отключение репродуктивной функции у женщины 48–55 лет.

Но в популярной медицине термин «мужская менопауза» активно используется. **Им обозначают процесс снижения половой функции, возникающий из-за уменьшения выработки мужских гормонов,** в частности тестостерона. Обычно это происходит, когда мужчина переступает 60-летний рубеж.

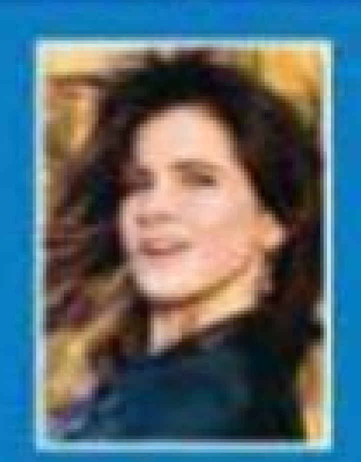
Тогда же сильный пол начинает жаловаться на набор веса, потерю физической силы, бессонницу, повышенную утомляемость, ухудшение памяти, депрессию, снижение сексуального влечения и эректильную дисфункцию.

Кстати

К эректильной дисфункции часто приводит вовсе не снижение тестостерона, а атеросклероз: бляшки ухудшают приток крови к половому органу.

Не в гормонах дело

Однако ошибочно связывать все эти проявления со снижением выработки тестостерона. Просто **с возрастом накапливаются проблемы со здоровьем, которые сильный пол предпочитал своевременно не лечить.** Ведь, несмотря на снижение андрогенов, базовая концентрация того же тестостерона сохраняется. Поэтому мужчинам и не назначают гормоны. Чтобы представителю сильного пола избавиться от проявлений «менопаузы», важно найти причину недомоганий. Для этого нужны общий анализ и биохимия крови, исследование ПСА (простатспецифического антигена). Его повышение может указывать на простатит, аденому простаты, инфекции мочевыводящих путей. Это все лечится, а значит, повысить качество жизни мужчины после 60 лет вполне реально!



Светлана
ДЕМИДОВА

Путешественница, тревел-журналист

7 новых уголков столицы

В Москве то и дело появляются необычные места притяжения. И здесь есть что посмотреть!

На высотной экскурсии скучать не придется

PANORAMA360

Смотровая площадка на высоте 327 м с 6-метровыми панорамными окнами попала в Книгу рекордов России как самая высокая в Европе. На 89-м этаже небоскреба устроили целый развлекательный центр: интерактивный гид, фабрики мороженого и шоколада с бесплатными сладостями, живая музыка по вечерам, фотозоны для пополнения соцсетей красивыми снимками и ресторан для романтических свиданий.

Цена: 950–1400 руб. за билет с точной датой, **1600 руб.** за билет с открытой датой.

Как добраться: Пресненская набережная, 12. Метро «Выставочная».

Фудмолл «Депо»

11 тыс. кв. м гастрономического праздника получили свое название от старого трамвайного депо. Это еще один рекорд Москвы: самый крупный фудмолл в Европе. Разнообразие кухонь мира гарантирует гастрономическую кругосветку: итальянская и японская, греческая и вьетнамская, мексиканская и русская. Развлекательно-образовательная программа тоже присутствует: здесь проводят концерты и устраивают кулинарные мастер-классы. Осознать, что еда может быть произведением искусства, попробовать деликатесы разных континентов и прикупить свежих продуктов в фермерских лавках – это все про центр гастрономического туризма столицы.

Как добраться: ул. Лесная, 20, стр. 3. Метро «Белорусская», 7 мин. пешком.

Парк «Зарядье»

Огромный природный комплекс нашел место на Китай-городе – совсем рядом с Красной площадью. Отдохнуть от шума и ритма мегаполиса, увидеть ботаническую коллекцию со всех уголков России, поучаствовать в научно-исследовательских мастер-классах, послушать музыку в концертном зале – это целый комплекс развлечений. Чтобы увидеть город с высоты, стоит прогуляться по Парящему мосту, а путь к набережной идет через подземный переход, часть археологического музея. В парке даже есть оборудованные места для пикников – настоящее городское пространство для отдыха в центре города, полюбившееся москвичам и туристам.

Как добраться: метро «Китай-город», 5 мин. пешком.

Фото: Shutterstock (5), instagram.com



В любое время года парк «Зарядье» полон отдыхающих – здесь есть куда пойти и что посмотреть и взрослым, и детям


Высокий шпиль со звездой возвышается над речным портом

Дизайн-завод «Флакон» – место притяжения горожан и приезжих

Северный речной вокзал

Вокзал на берегу канала им. Москвы, долгое время находившийся в упадке, отреставрировали в прошлом году: историческое издание сохранило свою архитектуру, хоть и пришлось заменить некоторые скульптуры на копии. Заодно приведены в порядок парк и набережная – оформлены в морской тематике, открыты для прогулок, превращены в современные зоны отдыха с фонтанами и амфитеатром для культурных мероприятий. Крыша здания стала смотровой площадкой – виды открываются на Химки и Тушино. С мая по сентябрь от здания порта отправляются речные трамвайчики и теплоходы – можно прокатиться по водохранилищу, а можно устроить себе круиз в Санкт-Петербург или Казань.

Как добраться: метро «Речной вокзал», 10 мин. пешком.

Внутри кабин – медиаэкраны и аудиогиды на разных языках

Канатная дорога

Пару лет назад два берега Москвы-реки в районе Воробьевых гор соединила 720-метровая воздушная трасса – пассажирская канатная дорога. Маршрут состоит из трех станций – «Лужники», «Новая лига» и «Воробьевы горы». Футуристичные овальные кабины планируют над водой, предоставляя 360-градусный обзор ближайших достопримечательностей – высотки главного здания МГУ, небоскребов «Москва-Сити», набережной и спорткомплекса. Для тех, кто хочет узнать больше, есть экскурсии по самой канатной дороге – с возможностью увидеть гараж и пульт управления.

Цена: 100–400 руб. за поездку в одну сторону, в зависимости от дня недели.

Как добраться: метро «Воробьевы горы», 10–20 мин. пешком.

Дизайн-завод «Флакон»

Креативное пространство на месте бывшего хрустального завода собирает москвичей и гостей на фестивали, концерты, выставки. Это место для творческого отдыха – выпить чашечку латте в кофейне, завершить рабочие дела в коворкинге, пофотографироваться на фоне граффити и даже остаться ночевать в расположенном здесь же хостеле. Вдохновение и идеи витают в воздухе – а как иначе, когда квартал объединил множество дизайнерских, образовательных и благотворительных проектов! Отдельная изюминка завода – пожарные лестницы, превращенные в смотровые площадки: они открыты для посещения и служат отличным местом для фотографий с видом на квартал.

Как добраться: ул. Б. Новодмитровская, 36. Метро «Дмитровская», 5 мин. пешком.

Набережная Тараса Шевченко

Лучшее место для фотографий на фоне небоскребов «Москва-Сити» – набережная на противоположном берегу, пожалуй, одна из самых популярных в городе. Башни попадут в кадр в удобном ракурсе, а дополнят урбанистический пейзаж окружающая зелень и гладь Москвы-реки, переливающаяся на солнце или окрашенная закатом. У подножия «Башни-2000», части моста Багратион, есть смотровая площадка, где регулярно проходят съемки романтических историй и бизнес-портретов на фоне стеклянных башен. Здесь же – причал, позволяющий отправиться на речную прогулку вокруг «Москва-Сити».

Как добраться: метро «Киевская», «Кутузовская», «Выставочная».


По набережной Тараса Шевченко гулять интересно и приятно

На языке любви

Выразить свою привязанность и нежность к мужчине можно разными способами. Какой из них лучше – выбирать вам

Говорите о важном

Каждый человек может временами впадать в отчаяние из-за неудач. Поэтому очень важно сказать правильные слова, чтобы поддержать и приободрить его.

Совет. В том случае, если какие-то идеи мужа провалились, никогда не напоминайте ему о том, что «я же предупреждала тебя». Скажите, что всегда будете на его стороне и разделите с ним все неприятности.

Делайте подарки

Это самый простой способ выразить свою любовь. Попадая в поле зрения человека, презент будет напоминать именно о вас. И дело даже не в его материальной составляющей.

Совет. Выбирайте подарок от чистого сердца, ориентируясь на интересы любимого человека. Может быть, вы не очень любите, когда муж уезжает на рыбалку. Но любая подаренная вещь, связанная с его любимым увлечением, возвысит вас в глазах благоверного.

Кстати

Не стесняйтесь выражать свои чувства в любом виде: лично, в телефонном разговоре, в СМС.

Чаще прикасайтесь

Тактильная связь с любимым человеком – это выражение ласки, нежности и заботы.

Совет. Даже если ваш муж не склонен к «телячьим нежностям», постарайтесь хотя бы по утрам обнимать его, а вечером при встрече целовать в щечку – это очень сближает!

Оказывайте помощь

Если вы заметили, что муж стал часто раздражаться, возможно, он нуждается в помощи. А внимание к его просьбам и есть проявление любви.

Совет. Попросите мужа сказать, чего именно он ждет от вас. Честно объясните, что вы можете сделать, а что для вас затруднительно. И, скорее всего, претензий в свой адрес вы больше не услышите.

Делите время на двоих

Иногда мужчине необходимо поделиться своими мыслями, и для этого ему нужен просто слушатель, чтобы он почувствовал свою значимость и вашу искреннюю заинтересованность.

Совет. Выслушайте мужа, не отрываясь на варку борща или просмотр сериала. Смотрите благоверному в глаза, давая понять, что вам не все равно, о чем идет речь. Проводя так время, вы можете значительно скрепить ваш союз.

Когда ты рядом, у меня всегда хорошее настроение!

Это интересно

Дело в десерте

Пристрастия к тем или иным лакомствам могут многое рассказать о человеке

Печенье



Такой человек ценит друзей и тянется к людям, у которых можно чему-то научиться.

Конфеты

Тонкая и нежная натура, которая старается не демонстрировать это окружающим.

Шоколад

Темный шоколад – выбор страстных, неуемных натур. Молочный предпочитают любители тишины и покоя.

Зефир



Главное их кредо – не заморачиваться на проблемах и с легкостью преодолевать трудности.

Мармелад

Любители приключений. А еще они не боятся начинать все сначала.

Чизкейк



Этот десерт предпочитают люди с нестандартным мышлением. Они никогда не идут на поводу у других.

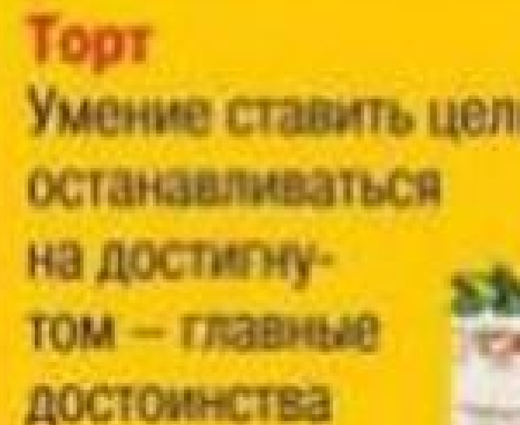
Пахлава



Тех, кто ее любит, отличают искренность и уважение к чужому мнению.

Торт

Умение ставить цели и не останавливаться на достигнутом – главные достоинства любителей тортиков.



Неидеальная модель

Пожилая англичанка делает модельную карьеру, рекламируя нижнее белье

За несколько лет она обрела уверенность перед фотокамерами

У 61-летней модели множество предложений от производителей нижнего белья

Англичанка надеется своим примером помочь ровесницам побороть робость

Карьера модели – мечта миллионов девушек. Но кто бы мог подумать, что стать моделью можно в любом возрасте! Это доказала 61-летняя Никола Гриффин из Ноттингема.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Мать двоих 26-летних дочерей и подумать не могла, что однажды предстанет перед публикой в роли модели. Но как-то в банк, где она работала, зашел представитель модельного агентства. В тот период он искал модель с седыми волосами для рекламы нового шампуня. И тут ему на глаза попалась Никола! Идеально подходит! Та хотела отказаться, но дочери убедили ее попробовать себя в новой роли. Женщина рискнула, и у нее получилось! Свой первый профессиональный контракт она подписала в 53 года – в возрасте, считающемся у моделей глубоко пенсионным.

> *Убедили рискнуть!*

ДОЛОЙ КОМПЛЕКСЫ!

После англичанка рекламировала косметику и одежду, а в 56 лет ей предложили сняться в рекламе купальников. Идея была показать, что в купальниках прекрасно могут смотреться люди постарше и покрупнее моделей-худышек. После выхода журнала с ее фото в золотом купальнике на обложке Никола проснулась знаменитой. И на нее посыпались контракты от производителей нижнего белья. В этом сегменте Никола стала самой возрастной моделью!

– Я никогда не считала свое тело идеальным, но в итоге изменила отношение к себе, – говорит женщина.

Так пенсионерка стала успешной моделью. И останавливаться на достигнутом не собирается.

Рина ГРИГ, журнал «Вот это истории!»



Вера СЕЛЕЗНЕВА
Психолог

Все мы желаем своим детям добра, но методы у нас разные. К какому стилю склоняетесь вы?

Каков ваш стиль **воспитания?**

Ваши дети переругались из-за игрушек. Вы...
- А вникнете в проблему и вынесете наиболее справедливое решение.
- П скажете: «Разбирайтесь сами!» – и выставите всех за дверь.
- Д заберете у детей игрушку до тех пор, пока они не договорятся между собой, как будут в нее играть.

Вы застукали соседского мальчика-подростка за курением. Ваши действия?
- П Сделаете вид, что ничего не заметили.
- А Пригрозите все рассказать его родителям.
- Д Выдвинете неожиданный аргумент о вреде курения – например, что оно приводит к облысению.

Малыш упрямится и капризничает. Как с этим бороться?
- А Делать все бодро, позитивно, невзирая на его капризы – так они быстрее пройдут.
- Д Убеждать, уговаривать – так будет снижен накал эмоций.
- П Оставить его в покое. Не хочет гулять (есть, спать...) – и не надо.

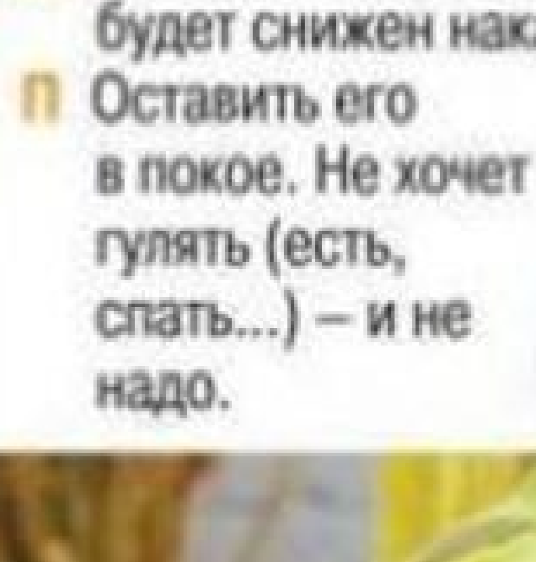
Ребенок два года занимался музыкой, спортом и т. п., а теперь говорит, что ему надоело. Как поступите?
- А Бросать начатое обидно, поэтому лучше проявить твердость и не допустить такого шага.
- Д Надо выяснить, чем это вызвано, и исходя из этого принять решение.
- П Нет смысла заставлять, попробовал, и ладно.

Подруга жалуется вам на свою дочку, которая все делает крайне медленно. Что вы посоветуете?
- Д Закладывать больше времени на всевозможные дела с учетом темперамента дочки.
- А Разработать систему напоминаний – например, ставить перед дочкой песочные часы.
- П Не придавать особого значения, пройдет.

Насколько для ребенка важно соблюдать режим дня?
- А Очень важно.
- П Укладывая ребенка спать и сажая за стол по часам, родители только портят нервы и себе, и ему.
- Д Хотя и не очень жесткий, но распорядок должен быть.

Придя с занятий, чадо утверждает, что им ничего не задали. Вы...
- А постараетесь перепроверить эту информацию.
- Д спросите у ребенка, уверен ли он в этом, чтобы потом не было неприятностей.
- П поверите сразу: не задали, так не задали.

Вам не нравится друг вашего ребенка. Вы...
- А запретите чаду общаться.
- Д попытаетесь расширить круг общения сына или дочки, чтобы у них появились новые друзья.
- П не станете вмешиваться – в конце концов, все еще много раз поменяется.





Правила игры

Внимательно прочтите каждый вопрос и обведите кружком один или два варианта ответа, к которым вы склоняетесь. Помните, что «правильных» и «неправильных» вариантов нет, жизнь полна самых неожиданных комбинаций!

Больше ответов «А» — *Авторитарный стиль*

Звучит сурово, но на деле все не так ужасно. Это не обязательно избыток наказаний и подавление инициативы, а, скорее, детальная опека, стремление к всестороннему контролю за ребенком. По мере взросления важно **потихоньку «отпускать поводья» и предоставлять чаду право принимать собственные решения**, сначала в мелочах, а потом и в серьезных вопросах. Иначе дитя вырастет либо в бунтаря и спорщика, либо в слишком робкого, безынициативного человека.

Больше ответов «Д» — *Демократический стиль*

Вы уверены, что лучшее решение – то, которое человек (пусть даже маленький) принимает сам, что свободу ребенка нельзя подавлять без острой необходимости. Однако **не забывайте о том, что родители вправе и даже обязаны поступать по своему усмотрению в важных вопросах**. Кроме того, сыну или дочке может оказаться не по плечу слишком большое бремя ответственности, которое вы на него возлагаете.

Больше ответов «П» — *Попустительский стиль*

Вы делаете для детей только жизненно необходимое. Иногда – хотя и очень редко – такая позиция имеет определенные преимущества. Однако, если родители уделяют мало внимания детям, это тревожный сигнал. Часто он говорит о том, что мама или папа расписались в собственном бессилии или просто ленятся вникать в сложные ситуации, надеясь, что все решится само собой. **Но не стоит недооценивать опасности, которые грозят детям.**

Кольцо.
Цена: от 5590 руб.

Цепочка.
Цена: от 13990 руб.

Внимание на аксессуары

Чтобы показать бунтарский дух, подростку не обязательно красить волосы, стричься, делать пирсинг. Предложите своему ребенку другие пути самовыражения, например добавить в образ необычные колье, кольца и серьги в стиле панк-рок или же, наоборот, гламурные украшения с крупными кристаллами. Такие, кстати, ваше чадо сможет найти в коллекции украшений SKLV.



Брошь.
Цена: от 4190 руб.

Брошь.
Цена: от 2590 руб.

Серьги.
Цена: от 2390 руб.



Футболка.
Цена: от 1199 руб.

Футболка.
Цена: от 999 руб.

Немрачный образ

Подросткам нравится одеваться провокационно. И новые тренды могут иногда шокировать родителей, особенно стремление подрастающего поколения быть во всем черном. Бренд «ТВОЕ» в коллекции по мотивам нового фильма «Круэлла» показал, как можно сделать образ ярче и интереснее, разбавив его яркими надписями и эффектными деталями в сочетании с белым цветом. Дизайнеры создали вещи, проколотые булавками, украшенные фразами главной героини фильма, а еще дополнили каждый предмет одежды ярко-красной текстильной наклейкой-патчем.

Худи.
Цена: 2499 руб.

Шорты.
Цена: от 799 руб.

Что поднимет настроение ребенку и как раскрасить его мрачные будни, если чадо ходит чернее тучи?

Отличный день



Пельмени (430 г).
Цена: от 100 руб.

Приятного аппетита!

Переживаете, что у вашего чада не будет сил на игры из-за того, что он мало ест и не получает с пищей достаточно витаминов и белка? Повысить аппетит может необычное оформление блюда или яркая упаковка продукта. Например, на пельменях «Владимирский Стандарт» красуется веселый Олаф из «Холодного сердца». В состав продукта входит мясо индейки, он обогащен витаминами, но не содержит сою и ГМО, что важно для здоровья детей.

Классика на все времена

Отличная идея для дождливого дня – выбраться всей семьей на концерт или в кино. Это сплачивает, помогает привить детям хороший вкус. Главное, чтобы мероприятие было рассчитано на юный возраст. Так, малышам придутся по душе киноконцерты, когда кадры анимационных фильмов сопровождаются музыкой в исполнении симфонического оркестра. Например, как те, что предлагает Disney («Волшебные мелодии» – 5 июня в Санкт-Петербурге в «Тинькофф Арена», «Фантазия» – 26 июня в Москве в Большом зале Московской консерватории, возраст – 0+). Музыка знаменитых композиторов в сочетании со сценами из любимых анимационных фильмов не вызовет у детей отторжения и надолго запомнится.

Правильная привычка с детства

Для того чтобы ребенок был энергичным, нужно поддерживать водный баланс. Но сформировать полезную привычку у детей регулярно пить воду не так-то легко. В этом могут помочь красивые бутылочки от «Святого Источника» с героями из анимационного фильма «101 далматинец». Из таких детям будет приятно и весело пить.



Вода, 0,33 л.
Цена: от 23 руб.


Билет на киноконцерт «Волшебные мелодии». Цена: от 800 руб.
Билет на киноконцерт «Фантазия». Цена: от 1800 руб.

Лунный календарь

31 мая – борьба с сорняками и вредителями, уборка участка, прореживание всходов, санитарная обрезка, вырезка поросли деревьев.
1 июня – пасынкование, прищипка, формирование плетей огурцов, борьба с сорняками, вредителями и болезнями, покос травы.
2, 3 июня – посадка корнеплодов и луковичных растений, посев цикория, мангольда, позднеспелого шпината, кресс-салата, щавеля, белокочанной капусты, гороха, фасоли, посадка картофеля, а также винограда, ежевики, малины, клубники.
4, 5 июня – рыхление сухой почвы, борьба с сорняками, прореживание всходов, санитарная обрезка, вырезка поросли.
6 июня – высадка рассады в теплицу и открытый грунт, посадка декоративных деревьев и кустарников, роз.

Пригодятся!

ПРОЧНО Набор регулируемых крепежей для стеблей растений, 50 шт. Цена: **от 80 руб.**





В ГОРОШЕК Дачный декоративный умывальник. Цена: **от 1200 руб.**

ДЛЯ РОСТА Удобрение «Селитра кальциевая» («Буйские удобрения»). Цена: **от 84 руб.**





СТИЛЬНО Кашпо «Лардо» с поддоном. Цена: **от 800 руб.**

Проявив заботу и внимание, вы получите отменный результат!

Занимаемся картошкой

Защита от внезапного похолодания

В средней полосе и северных регионах возвратные заморозки могут случиться и в начале июня. Если синоптики прогнозируют холодные ночи, молодые всходы картофеля лучше утеплить. Сделать это можно несколькими способами.

Присыпать землёй
На поверхности должны остаться только кончики верхних листьев молодых растений.

Замульчировать опилками
Присыпьте основания картофельных кустиков опилками. Нет стружки? Прикройте всходы соломой или сухой травой.

Накрыть плёнкой
Подойдет любое агроволокно (агротекс, спанбонд и др.) или полиэтиленовая пленка. Можно просто накрыть всходы укрывным материалом либо создать из него тоннели, натянув на колышки или дуги из пластика (металла).

❗ *Чтобы картофельные кусты не прели, днем парничок надо обязательно открыть.*

Использовать пластиковые бутылки
Для этого нужно заполнить бутылки водой и разложить их в междурядьях. За день они нагреются, а ночью отдадут накопленное тепло земле.

На будущее

Чтобы растения лучше переносили внезапное похолодание, перед посадкой клубни рекомендуется обрабатывать стимулятором роста («Эпин», «Биостим» и др.).

Рыхление

Благодаря этой процедуре, во-первых, **почва лучше прогревается**, во-вторых, воздух, вода, а также полезные вещества из удобрений лучше и быстрее поступают к корням растений.

❗ *Рыхление повторяйте после каждого дождя. Иначе на поверхности земли появится корка, которая перекроет доступ кислорода к корням.*

Насыщение влагой

Чтобы не бегать с тяжелыми ведрами по огороду, лучше установить **систему капельного полива**. Ее можно купить либо соорудить самим из капельной ленты (от 20 руб./м) – обойдется дешевле.

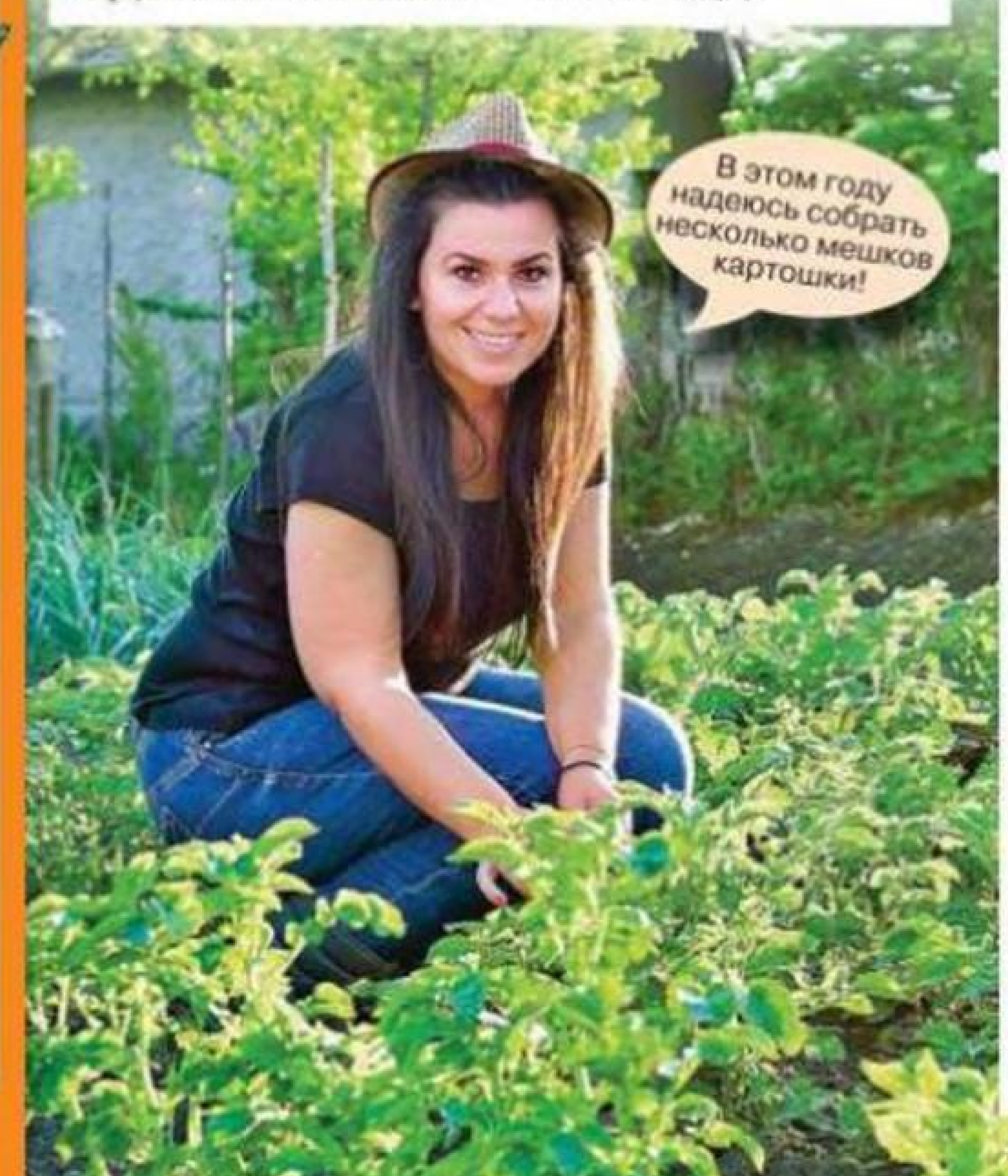
Окучивание

Кроме защиты от заморозков присыпание оснований кустиков рыхлой землей также необходимо для образования большего количества корнеплодов. **Его проводят три раза:** сразу после появления ростков, затем еще через две недели и при достижении растениями высоты 15–20 см.

Борьба с вредителем

Самым опасным был и остается колорадский жук. Для защиты от вредителя на небольших участках можно применить **биологические препараты** («Битоксибациллин», «Бикол» и др.). Они менее опасны, так как имеют короткий срок ожидания: их можно использовать за 3–5 дней до сбора урожая.

❗ *Препарат используйте строго по инструкции.*



Без правильной подпитки трудно рассчитывать на то, что урожай будет обильным, а ягоды – сочными и сладкими

Чем подкормить клубнику для хорошего урожая

Во время цветения

- Когда бутоны только начинают формироваться, клубничные кустики полейте **раствором калийной селитры** (1 ч. ложка на 10 л воды). Норма на каждое растение – 0,5 л удобрения.
- Чтобы соцветий было больше, можно провести внекорневую подкормку (опрыскивание) **борной кислотой** (1 г на 10 л воды).
- Для профилактики болезней отлично подойдут **йод и марганцовка.** 30 капель йода и 1/5 ч. ложки марганцовки разведите в 10 л воды. Должен получиться розовый раствор. Полейте растения под корень из расчета 0,5 л на кустик.

Во время плодоношения

Когда завязи уже сформировались, главная цель подкормки – придать ягодам клубники сахаристость и сочность.

- В этом случае подойдут органические удобрения. Это могут быть растворы на основе **коровяка** (1:10) или **куриного помета** (1:15).
- Хороший эффект дает подкормка **крапивой:** наполните ведро наполовину травой, добавьте воду и дайте настояться 3–5 дней. Перед использованием разведите настой 1:20.
- Не стоит забывать и про **древесную золу.** Внесите на 1 кв. м грунта по 2 стакана золы.

Как действовать

- Чтобы удобрения проникли к самым корням, перед подкормкой **слегка подрыхлите землю.**
- Удобрение вносите **через 2–3 часа после полива.**
- Все подпитки в период цветения и образования ягод **вносятся однократно,** исключение составляют ремонтантные сорта: через месяц после начала плодоношения потребуется провести еще одну подкормку, это даст растениям толчок для новой волны урожая.

Важно!
Все подкормки следует проводить в утреннее время, вечером, после заката солнца или в пасмурную погоду.

Фото: Shutterstock, Legion-Media

Забавные фото от читателей

«Зорро, ну кого ты там увидел? Зачем тебе нужны другие собаки, если я рядом с тобой...»

Собаки Зорро и Тесси (хозяйка Петра Новакова, Бельгия)



«Интересно, а в этой толстенной книжке хоть картинки-то есть? Без них читать не стану!»

Кошка Муся (хозяйка Анастасия Моренкова, г. Москва)

Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 итальянских фильма с особенной атмосферой



«Маменькины сынки», 1953 г. Молодые ребята сходят с ума от скуки и мечтают сбежать из своего городка... В ролях: А. Сорди, Ф. Фабрици и др.



«Блеф», 1976 г. Мошенники Белль и Филипп пытаются облапошить друг друга, применяя мастерство блефа. В ролях: А. Челентано, Э. Куинн.



«Малена», 2000 г. Красавица-вдова становится наваждением для мужчин и предметом зависти для женщин. В главной роли: М. Беллуччи.



Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 22 (777), дата выхода в свет: 25 мая 2021 г.

Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов

Исполнительный директор: Муза Монамс

Издатель: Александр Иоффе

Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова

Дизайн и верстка: Екатерина Сырквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова

Бильдредактор: Екатерина Егорова

Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Накалетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова

Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева

Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08

Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57б. Тел.: (017) 331-94-27

Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru

За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель

Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 16147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»

Адрес редакции, издателя: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru

Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»

Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1

Тираж: 304 001 экз.

Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock

Гороскоп для вас

С 25 по 31 мая

ОВЕН
21.03–20.04

На этой неделе стоит обсудить важные дела и заручиться поддержкой друзей или родственников. Самостоятельные решения могут быть не столь удачны, как хотелось бы.

Самые удачные дни: 25–27

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Неожиданная премия в середине периода будет очень кстати. Однако всю ее не тратьте. Отложите часть. В скором времени денежки вам пригодятся.

Самые удачные дни: 26, 28, 30

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Прекрасный момент для налаживания деловых связей. Вы обзаведетесь хорошими партнерами благодаря блестяще проведенным переговорам.

Самые удачные дни: 25, 28, 31

РАК
22.06–22.07

То, что вы начали ранее, именно сейчас удастся завершить без проволочек и проблем. Сконцентрируйтесь и шаг за шагом выполняйте то, что наметили.

Самые удачные дни: 27–29

ЛЕВ
23.07–23.08

Хорошие новости ждут вас в этот период. Они могут касаться как лично вас, так и ваших ближайших родственников. На выходных не откажите друзьям во встрече.

Самые удачные дни: 25, 30, 31

ДЕВА
24.08–23.09

Самое время заняться всем, что касается отношений. Их можно начать строить, восстанавливать, вывести на следующий уровень – все в ваших руках! А звезды помогут!

Самые удачные дни: 25, 27, 29

ВЕСЫ
24.09–23.10

Звезды советуют вам развеяться. Вырвитесь из рутины и развлекитесь, сходите на свидание, встретьтесь с подругой. В субботу вас ждет приятный сюрприз!

Самые удачные дни: 27, 29, 31

СКОРПИОН
24.10–22.11

Какие-то важные семейные дела заставят вас изменить свои планы. Не переживайте. За пару дней вы с ними справитесь. И уже с четверга все вернется на круги своя.

Самые удачные дни: 29–31

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

Придется довериться опыту старшего поколения, хотя делать этого и не будет хотеться. Однако именно мудрые советы помогут вам справиться с поставленными задачами.

Самые удачные дни: 26–28

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Случайная встреча в поездке может стать судьбоносной как для вашей карьеры, так и лично для вас. Поэтому не отказывайтесь от командировок.

Самые удачные дни: 26, 27, 30

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02

Легкая и спокойная неделя. У вас появится возможность заняться личными делами. Ближе к выходным пересмотрите бюджет, он нуждается в корректировке.

Самые удачные дни: 26, 29, 30

РЫБЫ
20.02–20.03

Если давно планировали что-то попробовать, дерзайте. Все новое будет удаваться. А вот старые дела придется пока задвинуть. В четверг будьте внимательнее к мелочам.

Самые удачные дни: 28–30



Холодные супы
Холодный борщ
Актер ... Хабаров
На белый танец приглашенный
Саахов – Этуш, Нина – ...
Неделимая часть числа
Капитан «Наутилуса» у Верна
Наклонный шрифт
Время променада зрителей по буфетам и туалетам
Рыбешка на корм тунцу и дельфину
Златая добыча аргонавтов
Пахучая добавка кулинарная
Кучерявый, что вьется на ветру
Островная провинция Китая
Получатель бандероли
Гарантийный корешок
Родственница окрошки
Кто же делает кумач?
Шеф факультета
Поведал миру о Левше
Альфред с именной премией
Клиент бюро путешествий
На нем крутят «солнце»
Билетерша трамвайная
Цвет звериной шерсти
Хранилище вкладов населения
Бильярдная «лунка»
Альфа Скорпиона
Мелкие тушеные кусочки
Волейбольная «межа»
Признак, сигнализирующий о хвори
Ответы на сканворд, напечатанный в № 21
Ранг качества товара
Суп с йогуртом
Партия консерваторов Англии
Птица – символ Новой Зеландии
Размер печатного издания
Материнская ... в компьютере
Бублик для геометра
Деталька молекулы
Так Бальзака нарекли
Злак для плова